creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

양 은 아 교수지도

석사학위 청구논문

인지행동 음악치료 프로그램이 초등학생의 분노 조절에 미치는 영향

2013

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

박 행 자

인지행동 음악치료 프로그램이 초등학생의 분노 조절에 미치는 영향

양은아 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2012년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

박 행 자

인 준 서

박행자의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____(인)

심사위원 _____(인)

심사위원 _____(인)

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

본 연구는 인지행동 음악치료 프로그램이 초등학생의 분노 조절에 미치는 영향에 대해 알아보고자 실시되었다. 연구 대상자는 G 지역에 위치한 I, P 초등학교 학생 8명이며, I초등학교 학생 4명은 실험집단, P초등학교 학생 4명은 통제집단에 배정하였다. 실험집단의 대상자에게 인지행동 음악치료 프로그램을 실시한 후 두 집단 모두에게 분노 검사를 실시하였다. 프로그램은 주 2회기 45분씩 총 7회기에 걸쳐 진행되었으며, 검사는 전겸구의 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory)를 사전·사후 검사로 사용하였다.

연구 결과, 실험 집단의 분노 검사 평균 점수는 상태 분노 7.25점 감소, 특성 분노 5.50점 감소, 분노 표현 6.50점 감소하였다. 이는 통제 집단의 분노 검사 평균 점수가 각각 1.75점, 2.00점, 3.25점 증가한 것에 비해 의미있는 변화를 나타낸 것이며, 통계적으로 유의미한 수준의 변화이다. 한편, 음악치료 활동에서 대상자들이 직접 작성한 노래 가사들을 분석해보면, 3회기에 화가 날 때 자신의 행동에 대해 노래가사로 만들어보는 과정에서 “때리고 싶다.”, “물건을 던져봤어요.”, “너무 화가 나서 눈물이 나요.”, “복수할거라고 생각해요.”와 같은 가사를 만들었는데, 분노 감정을 적절하게 다루지 못하고 공격적으로 표출하거나 억압하는 행동을 탐색할 수 있었다. 한편, 5회기에서 각자 자신이 가진 비합리적 사고를 합리적으로 전환한 후 노래가사로 만들어보았는데, “모든 일은 내가 원하는 대로 돌아가지 않을 때도 있다.”, “내가 하는 일은 성공해도 못해도 된다.”, “누구라도 실수할 수 있다.”와 같은 합리적 사고를 탐색할 수 있었다. 이후, 6회기에 화가 나면 어떻게 대처할 것인지에 대한 방안에 대해 탐색하는 과정에서 “심호흡을 하고, 그

자리를 피해 왜 화가 났는지 생각해 본다.", "그 자리를 피하고, 심호흡을 한다.", "마음 속으로 숫자를 셀거야.", "복식호흡을 하고 근육을 이완한다."와 같은 가사를 만들어 구체적인 방안에 대해 탐색하였다. 이러한 변화는 비합리적 사고를 탐색 및 전환시키는 과정이 분노에 따른 공격적 행동을 감소시키는 데에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 인지행동 치료의 가정을 지지해준다. 이러한 결과를 통해 인지행동 음악치료 프로그램이 초등학생의 분노 수준을 감소시키며 분노 조절을 가능하게 한다는 것을 알 수 있고, 이는 학교 폭력의 예방적 차원에서 가능성을 시사한다.

목 차

논문개요

표목차

I. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1

2. 연구 가설 ····· 4

3. 용어의 조작적 정의 ····· 5

II. 이론적 배경 ····· 7

1. 분노 ····· 7

1) 분노의 정의 ····· 7

2) 분노의 기능과 역기능 ····· 9

2. 분노 조절과 인지행동 치료 ····· 11

1) 인지행동 치료 ····· 11

2) 분노 조절과 인지행동 치료 ····· 13

3. 분노 조절과 인지행동 음악치료 ····· 15

1) 음악과 정서 ····· 15

2) 인지행동 음악치료 ····· 17

3) 초등학생의 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 ····· 19

① 음악 감상 ····· 20

② 노래 만들기 ····· 22

③ 악기 연주 ····· 23

III. 연구 방법 ····· 25
1. 연구 대상 ····· 25
2. 진행 절차 ····· 26
3. 측정 도구 ····· 27
4. 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램 ····· 29
1) 프로그램 구성 ····· 29
2) 각 단계별 목표 및 활동 내용 ····· 31
5. 자료 분석 ····· 35

IV. 연구 결과 ····· 36
1. 사전 검사 동질성 검증 ····· 36
2. 사후 검사 결과 ····· 37
1) 상태 분노 ····· 37
2) 특성 분노 ····· 38
3) 분노 표현 ····· 39
3. 노래 가사 ····· 40

V. 결론 및 논의 ····· 44
1. 결론 ····· 44
2. 논의 및 제언 ····· 46

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 진행 절차 모형 ····· 26
<표 III-2> 분노 검사의 하위 영역과 구성 문항 ····· 28
<표 III-3> 분노 조절 프로그램과 음악치료 프로그램의 목표 ····· 30
<표 III-4> 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램 ····· 34
<표 IV-1> 실험 집단과 통제 집단의 동질성 검증 ····· 36
<표 IV-2> 상태 분노 점수 변화 ····· 37
<표 IV-3> 특성 분노 점수 변화 ····· 38
<표 IV-4> 분노 표현 점수 변화 ····· 39
<표 IV-5> 3회기와 6회기에 만든 노래 가사 ····· 40
<표 IV-6> 5회기에 만든 노래 가사 ····· 42

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 학교와 사회에서 청소년 폭력 문제가 심각해지면서 그에 대한 대책이 시급한 상황이다. 실제로 청소년폭력예방재단(2011)이 발표한 학교폭력 실태 조사에서 지난 1년 간 학교폭력 피해율은 18.3%, 가해율은 15.7%로 집계되었다. 2010년의 피해율 11.8%, 가해율 11.4%와 비교해 볼 때 각각 6.5%, 4.3% 증가한 것으로 나타났으며 특히 가해율은 최근 6년 중 최고치를 나타내고 있다. 학교폭력 피해 또는 가해율이 꾸준히 증가하고 있고 그 심각성 또한 고조되면서 학교폭력 문제는 사회적 문제점으로 부각되고 있다. 특히 학교폭력으로 인해 피해를 입은 학생 중 자살을 생각하는 학생이 2010년 30.8%, 2011년 31.4%로 증가하여 학교폭력 예방을 위한 개입이 시급한 것으로 보인다. 또한, 학교폭력 가해 경험이 있는 학생 중 처음 가해행동을 한 시기에 대한 질문에서 초등학교 5학년이 21.8%로 가장 높았고, 초등학교 6학년이 19.2%, 초등학교 4학년이 14.5%로 그 뒤를 따르고 있으며, 총 74.6%가 초등학교 시기에 처음 가해행동을 하는 것으로 밝혀져 학교폭력의 저연령화가 심각한 것을 알 수가 있다. 또한, 일반적으로 초등학생 시절에 정체성 및 독립심을 추구하기 시작하는 것으로 알려져 있으므로(이정숙 외, 2010b) 초등학생을 대상으로 하는 학교폭력 예방 교육이 절실하게 필요함을 시사하고 있다.

학교폭력 가해 청소년은 공격성, 충동성, 낮은 자존감, 다른 사람을 지배하려는 성향, 타인의 권리와 감정을 공감하지 못하거나 무시하는 경향을 가

지고 있다(이시형, 1997). 이러한 요인들은 아직 문제행동이 드러나지 않더라도 폭력 문제로 이어질 수 있는 위험요인으로 간주될 수 있다. 특히, 공격성이나 충동성은 인간의 감정 중의 하나인 분노와 만나면서 폭력 성향을 더욱 활성화시킬 수 있기 때문에 청소년의 공격적 행동에 대한 예측인자로 분노의 역할이 중요시 되고 있다(이영식 외, 1999).

분노는 인간이 지니고 있는 기본정서 중의 하나이면서 우리가 흔히 경험하는 정서이다. 생존을 위해 필요한 기능 중의 하나로, 좌절이나 부당한 대우를 경험할 때 자신을 방어하기 위한 정서인 것이다(이정숙 외, 2010a). 하지만 분노라는 감정 자체보다는 그것을 표현하는 부적절한 방식이나 그에 수반되는 파괴적인 결과들로 인해 개인이 분노를 표현하는 것에 대해 부정적인 인식을 갖는 경우가 많다. 이는 많은 사람들이 자신이 갖게 되는 분노를 적절하게 표현하는 방법을 알지 못하여 잘못된 방법으로 분노를 표현하기 때문이다.

특히 청소년은 효과적인 방법으로 사회문제를 취급하거나 해결하려는 능력이 부족하며 이러한 인지능력의 결함이 비행 또는 학교폭력의 중요한 문제가 되고 있다(김오차, 2010). 또한, 충동성이 강한 발달시기에 있으면서도 상대적으로 자신의 분노와 문제 상황에 대처할 만큼 성숙한 단계에 이르지 못하고 있기 때문에 문제 해결 능력 또는 분노 조절 능력이 부족하여 문제 상황에서 이성을 잃고 비행을 저지르게 되는 경우가 많다(배임호 외, 1997). 따라서 분노의 문제를 어떻게 다루는가 하는 것은 우리가 건강한 삶을 살기 위해서 기본적으로 학습되어야 하는 부분임에도 불구하고 이를 적절하게 다루는 방법에 대해서 배울 수 있는 기회가 거의 없다(서경희 외, 2010). 분노 상황에서 적절하게 대처하는 방법을 배우지 못한 청소년들은 욕설이나 폭력적인 행동을 통해 공격적인 형태로 분노를 표현하게 되고, 이것은 때때로

적응상의 문제를 유발하여 비행을 일으키는 직접적인 원인이 되기도 한다(천성문 외, 2000).

현재 청소년들의 학교폭력 현장에서는 문제가 시작된 이후에 학교나 부모에 의한 강제적인 상담 개입이 시도되는 경우가 많아서 상담 개입 자체가 처벌적인 의미를 갖게 되는데, 청소년 문제에 있어서는 미리 예방하고 적극적으로 개입하여 보호하는 것이 우선이 되어야 한다(한국청소년상담원, 2003). 이 같은 예방책은 이미 문제를 저지른 청소년 뿐만 아니라, 가능성이 높은 청소년 또는 일반 청소년을 위한 사전 예방의 차원에서도 분노 조절 훈련이 이루어져야 한다는 점을 시사한다.

최근 국내에서 연구된 분노 조절 프로그램들을 살펴보면, 주로 인지적 관점을 근거로 한 인지행동 치료가 대부분이며(이정숙 외, 2010a), 그 이유는 부적응적 인지 과정과 그 요소가 분노 감정을 유발하는 데 결정적으로 작용한다고 보기 때문이다(천성문 외, 2000; 이미경 외, 2007; 서경희 외, 2010, 이정숙 외, 2010b; 류권옥 외, 2007; 송미경, 2005). 이는 개인의 정서와 행동이 인지에 의해서 결정된다는 관점에서 출발하며, 다양한 연구를 통해 그 효과성 또한 입증되고 있다.

분노 조절을 위한 인지행동적 접근에서 정서적 개입의 중요성을 부각시키기 위해 다양한 예술치료를 접목하여 그 효과성을 검토한 연구들이 다수 있다. 미술치료적 접근을 접목시킨 연구를 살펴보면, 강미량과 염시창(2008)은 인지행동적 접근에 미술치료를 적용한 분노 조절 프로그램이 비행청소년의 신체적 공격성과 언어적 공격성을 감소시키는 데 효과적임을 입증하였다. 최인경과 최선남(2009)은 인지행동 분노 조절 프로그램에 소조활동을 중심으로 한 미술치료 기법을 적용하여 저소득층 아동의 분노 억압을 감소시키고 분노 통제를 증가시켰다. 또한, 오재옥(2011)은 고등학생의 분노를 조절

하기 위한 인지행동 시치료 프로그램이 분노와 관련된 역기능적 인지도식을 감소시키는 데 효과적이라고 밝혔다. 이 외에도 웃음치료(류창현 외, 2009)를 접목한 연구가 있지만 주목할 만한 효과성을 밝히지 못하였다.

한편, Sloboda(1992)는 음악이 개인의 정서적 경험에 접근하여 인지적으로 재해석하고 이를 표출하도록 돕는다고 주장하면서 정서적 경험과 인지를 연결시키는 음악의 역할을 강조하였다(권윤주, 2005, 재인용). 국내에서 인지행동 음악치료는 다양한 클라이언트를 대상으로 그 효과성을 인정받고 있다. 알코올 중독 환자의 음주갈망 감소, 단주 자기효능감 향상, 사회적 문제 해결 능력 향상(강신영, 2007; 문지영, 권영혜, 2009), 암 환자의 우울과 스트레스 감소(김지영, 2010), 폭식증 환자의 폭식행동 감소, 대인관계 증진, 자아존중감 향상(임은희, 2011; 고현정, 2009), 전·의경 대원의 군 생활 스트레스 감소, 군 생활 만족도 향상, 군 생활 적응도 향상(조진영, 2011)과 같은 결과를 이끌어냈다. 또한 이주영(2008)과 조현(2008)은 방임된 초등학생과 알코올 중독 환자의 분노 조절을 목적으로 인지행동 음악치료의 효과성을 입증하면서 본 연구의 의도를 지지해주고 있다.

따라서 본 연구는 분노 조절에 대한 인지행동적 접근을 기본적인 바탕으로 하면서 정서적 개입을 돕기 위해 음악치료의 기법을 접목시키고자 한다. 본 연구의 목적은 초등학생을 대상으로 분노를 조절하기 위한 인지행동 음악치료 프로그램을 개발하여 그 효과성을 입증하기 위함이다.

2. 연구 가설

본 연구는 초등학생의 분노 조절과 관련하여 인지행동 음악치료 프로그램

의 효과를 알아보기 위해 다음과 같은 연구 가설을 설정한다.

<가설 1> 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 상태 분노가 통제 집단에 비해 감소할 것이다.

<가설 2> 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 특성 분노가 통제 집단에 비해 감소할 것이다.

<가설 3> 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 분노 표현이 통제 집단에 비해 감소할 것이다.

3. 용어의 조작적 정의

본 연구에서 사용하는 용어의 조작적 정의는 다음과 같다.

1) 분노 조절

분노 조절이란 분노 유발 상황에 대해 적절하고도 문제 해결에 도움이 되는 방식으로 표현할 수 있도록 분노를 통제하거나 완화시키기 위한 전략을 사용하는 분노표현방식을 의미한다(이은미, 2002). 본 연구에서는 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI)의 한국판 척도에서 변화된 점수를 의미하며, 그 하위척도인 상태분노, 특성분노, 분노표현 세 가지 영역으로 대상자의 분노 수준을 파악한다.

2) 인지행동 음악치료 프로그램

본 연구에서는 인지행동적 접근을 기반으로 하면서 음악치료의 기법을 도입하여 구성한 프로그램을 말한다. 이는 다양한 연구를 통해 효과성이 입증된 인지행동적 접근을 기본적인 바탕으로 하면서 정서적 개입을 돕기 위해 음악치료의 기법을 접목시키기 위함이다. 분노 감정을 불러일으키는 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환시키고, 분노 상황에서 대안 행동을 훈련하기 위한 내용을 포함하며, 음악활동 영역에서는 분노 조절에 효과적인 악기 연주 및 즉흥연주, 음악 감상, 노래 만들기 및 부르기 활동을 적용시킨다.

II. 이론적 배경

1. 분노

1) 분노의 정의

분노에 대한 정의는 여러 학자들 사이에서 제대로 합의를 이루지 못한 채 학자에 따라 견해의 차이를 보이고 있다. 많은 연구에서 분노와 적대감, 공격행동을 명확히 구분하지 않아 혼란이 있어 왔지만 Spielberger와 그의 동료들(1983)은 분노감을 공격성이나 적대감의 근본적인 원인으로 보면서 분노와 공격성, 적대감 간의 개념적인 구분을 시도하였다(양명희 외, 2007, 재인용). 분노는 정서나 태도와 관계되지만 공격성은 사람이나 대상을 향한 행동과 관계되며, 분노가 상황적이고 일시적인 정서라면 적대감은 보다 지속적이라는 점에서 그 차이를 기술했다. 그는 또한 분노에 대해 가벼운 수준인 성가심이나 짜증으로부터 격노나 격분, 강한 흥분 상태에 이르는 강도가 다양한 감정들로 구성된 정서 상태라고 정의하였는데(서수균, 2005), 이는 정서적 관점의 개념으로 볼 수 있다.

한편, 분노에 대해 생리적 증상의 관점에서 정의한 학자가 있다. Buss와 Perry(1992)는 분노감을 공격을 위해서 생리적으로 각성되고 준비된 상태라고 하였고, 박성혜(1995)는 분노란 신체적 불만과 고통, 좌절이나 자존감 상실로 인하여 혈압상승, 심장박동수 증가 등의 생리학적인 변화를 수반하고, 운동적인 요소와 언어적인 구성요소로 표현될 수 있는 가벼운 짜증으로부터 극단적인 격노까지의 강도를 지니는 비교적 강한 불쾌의 내적 정서경험 상

태라고 하였다(김정아, 2008, 재인용).

또한 사회적 관점에서 정의한 Averill(1983)은 분노란 사회적으로 구성되어진 증후군이라고 하였다. 즉, 분노가 사회적 기능을 가지며 어떠한 사회적인 역할과 관련지어 쉽게 표출되거나 억압되는 사회적인 행동의 결과로 해석한다. 한편, 분노는 지각된 어떠한 잘못에 대한 반응으로 가치판단적인 것이며, 비난에 대한 귀인을 어디에 하느냐에 의존하는 문제로 해석하기도 하는데, 이러한 관점은 인지적 관점으로 볼 수 있다.

Novaco(1994)는 분노란 어떤 사건을 위협적이거나 불쾌한 것으로 지각할 때 일어나는 자연스러운 반응이라고 하였다(이훈구 외, 2003, 재인용). 이는 외적 상황 자체가 분노를 일으키는 것이 아니라 그 상황을 어떻게 해석하느냐가 분노의 중요한 변수라고 가정한 것이다. 그에 따르면 외적인 사건들은 인지적으로 처리되고 생리적 반응을 이끌어내며, 이것은 상황적인 단서들과 유발 사건에 대한 개인의 해석에 따라 다른 감정을 불러일으킬 수 있다. 인지적 평가와 상황적인 요소들은 어떤 정서각성이 경험되고 명명되는가를 결정하는 중요한 요인이다.

Berkowitz(1993)는 불쾌한 사건이 부정적 감정을 유발한다고 주장하였으며, 이것은 크게 공격성과 관련된 경향성 또는 도피와 관련된 경향성으로 나뉘어 정서를 유발하게 된다(이훈구 외, 2003, 재인용). 불쾌한 사건이 도피와 관련된 경향성으로 연합반응을 일으킨다면 공포 정서를 유발하고, 공격성과 관련된 경향성으로 연합반응을 일으킨다면 분노 정서를 유발하는 것이다. 그렇다면 도피 또는 공격성의 연합반응은 유전적 요인, 학습 요인, 상황적 요인들이 상대적 강도를 결정하는 것이다.

신현균과 임지영(2003)은 분노에 대해 인지적 관점에서 정의한 여러 학자들(Novaco, 1975; Averill, 1982; Novaco, 1986)의 연구를 종합해 세 가지 공

통적인 사실들을 추출해 냈다. 첫째, 분노는 인지적인 해석과 선행 경험에 기초한 강렬하고 부정적인 정서이다. 둘째, 분노는 분노를 유발한 자극사건에 대한 개인의 지각에 기초하여 행동적으로 해결된다. 셋째, 분노 유발 사건을 해결하려는 개인의 실제 반응은 그 사람의 해석, 귀인, 그리고 자기평가에 의해 결정된다. 이러한 결과는 여러 학자들이 분노에 대해 정의하고자 할 때 인지적 관점을 고수하고 있음을 알 수 있다.

2) 분노의 기능과 역기능

분노는 인간이 지니고 있는 기본정서 중의 하나로써 생존을 위해 필요한 기능을 가지고 있다(이정숙 외, 2010a). 즉, 자신의 기본적 욕구에 대한 위협이 있을 때 이를 피하도록 동기화시킴으로써 위험상황에 적절하게 대처하도록 돕는다. 개인이 위험한 상황에 노출되었을 때 이를 각성시켜주는 위험신호의 역할을 담당하는 것이기 때문에 인간이 분노를 경험하는 것은 자신을 방어하기 위해 반드시 필요하다. 또한 분노의 표현은 인간에게는 지극히 정상적인 행동이며 일상의 불가피한 사건에 대한 자연스러운 반응이다(강신덕, 1997). 특히 Novaco(1975, 1986)는 분노의 적응적인 역할을 강조하였는데, 첫째, 분노는 자기 자신이나 다른 중요한 사람들에게 가해지는 지각된 또는 실제의 위협적인 공격에 대한 방어 체계이며, 둘째, 방어행동을 수행하도록 감각과 운동신경을 활성화 시키며, 셋째, 위협에 대한 반응을 결정하는 인지적 과정, 즉 위협에 대한 평가, 기대, 개인의 신념체계, 그리고 신체적 각성이 사건에 대한 개인의 반응에 직접적인 영향을 준다고 주장하였다(신현균 외, 2003, 재인용).

하지만 역기능적인 분노표현 행동은 다양한 심리적 및 신체적 질환에 영

향을 미치는데, 외적 억제나 억압이 강한 사람은 심장혈관계 및 소화계 질환을 비롯하여 암 등과의 연관성을 보이며(김교헌, 2000; 전겸구, 2000), 분노 억압이 강한 사람은 우울감과 절망감 및 높은 자살 위험성을 보인다(김교헌, 2000). 또한 분노 감정을 부적절한 방식으로 표현하게 될 때 타인과의 인간관계를 해치거나 신체적 손상을 일으킬 수가 있다(천성문 외, 2000). Berkowitz(1962)는 Freud의 공격추동 이론으로부터 뿌리를 내린 좌절-공격성 이론을 재정립하여 분노가 좌절과 공격성 간의 중요한 매개변인이 된다고 주장하였다(강신덕, 1997, 재인용). 즉, 좌절이 분노를 불러일으키고 분노는 공격성에 이르는 선행요인이 되며, 인간이 느끼는 분노가 크면 클수록 공격적인 행동으로 이어질 가능성 또한 높아지게 된다. 일단 관계 안에서 분노를 공격행위로 표현하는 것이 허락되면 그 공격성은 점점 더 강화되고 서로 보복하고 비난하는 강도 또한 점점 더 강화된다. 공격적으로 행동하면 할수록 분노가 강해지고 분노가 강해질수록 남에게 해를 입히고 싶어 한다는 것이다. 즉, 공격적 행동의 결과는 계속적으로 공격적이게 자극한다고 볼 수 있다. 또한 사람들은 강렬하게 분노를 표현함으로써 다른 사람에게 충격이나 위협을 주어 굴복시키고 친밀한 인간관계를 파괴할 수도 있다(이훈구 외, 2003).

이처럼 분노란 인간에게 꼭 필요한 정서임에도 불구하고 위와 같은 역기능 때문에 부정적 인식을 갖는 경우가 많다. 하지만 분노 유발 상황에서 적절하게 대처하고 문제 해결에 도움이 되는 방식으로 표현한다면 분노의 순기능을 극대화시키고 역기능을 줄여나갈 수 있을 것이다. 이것이 분노 조절 훈련이 필요한 이유이다.

2. 분노 조절과 인지행동 치료

1) 인지행동 치료

인지행동 치료는 1960년대 초에 등장해 비교적 짧은 역사를 가짐에도 불구하고 상담이나 심리치료의 주된 접근방식으로 사용되고 있다. 인지행동적 접근은 주로 문제 그 자체의 해결을 중요시하며(이장호 외, 2006), 인간의 정서와 행동이 모두 인지에서부터 시작된다는 입장을 취한다(Gerald, 2009). 이러한 입장에 따르면, 부적응을 겪는 사람들을 변화시키기 위한 가장 효율적인 방법은 그 사람의 생각을 변화시키는 것이다. 인지를 변화시킴으로써 심리적 문제를 변화시킬 수 있다는 것이 기본 가정인데, 문제를 해결하는 구체적 방법이나 절차 면에서 조금씩 차이가 나는 여러 이론들이 있다. Dobson(2009)의 정리에 따르면, 인지행동적 접근은 여러 개별적 이론이 함께 묶여진 이론의 집합체로 이해할 수 있고, 실제로 약 12가지의 개별적 이론들을 포함하고 있다(이장호 외, 2010, 재인용). 이들은 크게 Ellis의 합리적 정서 행동 치료와 Beck의 인지 치료로 구분할 수 있다.

인간의 심리적 장애에 대한 Ellis의 견해는 ABC 모형에 잘 제시되어 있다. ABC는 각각 선행사건, 신념, 결과의 약자로써, A(Activating Event, 선행사건)는 인간의 정서를 유발하는 어떤 사건이나 현상 또는 행위를 뜻하고, B(Belief System, 신념)는 환경적 자극에 대해서 각 개인이 갖게 되는 태도로써, 개인의 신념체계 또는 사고방식이라고 볼 수 있다. C(Consequence, 결과)는 사건을 접했을 때 개인의 태도나 사고방식으로 그 사건을 해석함으로써 느끼게 되는 정서 또는 행동적 결과를 말한다(박경애, 2008). 각 개인의 신념(B)은 합리적인 것과 비합리적인 것으로 나눌 수 있으

며 그에 따라 결과(C)가 달라진다. 따라서 특정 사건에 대한 개인의 부적절한 정서 또는 행동은 비합리적인 신념을 변화시킴으로써 적절한 정서 또는 행동을 이끌어낼 수 있을 것이라고 가정한다.

한편, 우울증의 치료를 위해 개발한 Beck의 인지모델에서는 사람들의 감정이나 행동이 어떤 사건에 대한 그들의 지각에 의해서 영향을 받는다고 가정하면서 사람들은 분명하고 표면적인 수준의 생각뿐만 아니라 그와 동시에 작동하는 또 다른 수준의 자동적 사고(automatic thought)를 가진다고 주장한다. 이것은 심사숙고하거나 합리적으로 판단한 결과가 아니다. 오히려 이러한 사고들은 자동적으로 튀어나온 것처럼 보이고 순식간에 지나가 버린다. 이러한 자동적 사고는 보다 지속적인 인지 현상인 신념(belief)과 연관된다. 핵심 신념(core belief)은 아주 근원적이고 깊은 수준의 것이기 때문에 자신도 인식하지 못하고 당연한 것으로 받아들이며 절대적인 진리로 생각한다. 현상을 합리적으로 생각하면 분명히 사실이 아니라는 것을 인식할 수 있지만 자신의 핵심 신념을 입증하는 정보에만 선택적으로 주의를 기울이게 되며, 그것이 부정확하고 역기능적일지라도 계속 믿게 된다. 이러한 핵심 신념은 태도, 규칙, 가정과 같은 중간 신념(intermediate belief)에 영향을 줄 수 있는데, 이렇게 형성된 태도나 규칙, 가정들은 개인에 특정 상황에 노출되었을 때 순간적으로 스치는 자동적 사고에 영향을 미치고 결과적으로 정서를 불러 일으킨다(Beck, 1995). Rosen(1988)은 개인의 핵심 신념과 중간 신념은 초기의 발달 단계에서부터 자신의 환경을 이해하려는 노력에서 출발한다고 하였다. 개인이 적응적으로 기능하기 위해서는 자신의 경험을 조리있게 조직화할 필요가 있고, 세상이나 다른 사람들과의 상호작용을 통해 이해나 학습과 같은 어떠한 신념을 형성하게 된다는 것이다(Beck, 1995, 재인용).

결과적으로, 인지행동적 접근은 기본적으로 부적절한 인지를 재구성하고, 내담자가 자신의 문제를 다루는 데 필요한 대처기술을 익히도록 교육하는 것을 중요하게 여기고 있으며(Gerald, 2009), 본 연구의 프로그램에 적용한 주된 접근이기도 하다.

2) 분노 조절과 인지행동 치료

다수의 연구들을 통해 인지행동적 접근이 분노 조절에 효과적임을 확인할 수 있다. 천성문과 그의 동료들(2000)은 비행청소년의 공격행동과 비행행동의 주요 유발요인으로 분노를 지적하면서 이를 조절하고 관리하기 위한 인지행동적 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증하였는데, 인지행동적 분노치료에 참여한 집단의 내담자들이 치료를 받지 않은 집단의 내담자들보다 상태 및 특성분노, 충동성, 공격성이 유의하게 감소하였다. 특히 인지행동적 프로그램을 인지·이완 치료, 사회적 기술 치료, 통합 치료와 같이 세 집단으로 나눠 시행함으로써 한 가지 요인을 심도 깊게 다루는 치료방법과 중다요소를 통합적으로 다루는 치료방법의 효과를 비교하기도 하였는데, 치료들 간의 뚜렷한 차이는 없는 것으로 밝혀졌다.

또한, 이미경과 홍상황(2007)은 초등학생들이 자주 경험하는 분노유발상황을 조사하여 질문지를 구성하여 주로 부모와 가족, 또래와 관련해서 분노를 경험한다는 사실을 밝힌 후, 그러한 구체적인 상황에 대처하기 위한 인지행동치료 기법을 연습하고 특히 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환시키는 데 초점을 둔 프로그램을 개발하였다. 인지행동적 분노 조절 프로그램에 참여한 아이들은 통제집단의 아이들보다 분노유발상황에서의 분노유발경험 점수가 유의미하게 감소하였으며, 4주 후의 지속검사에서는 더 감소함으로써

프로그램의 효과가 지속되고 있음을 확인하였다.

이정숙과 그의 동료들(2010b)은 초등학교 고학년 학생들을 분노를 표출하는 집단과 억제하는 집단으로 나누어 인지행동적 분노 조절 프로그램의 효과성을 비교하였는데, 표출 집단의 학생은 또래관계에서 화를 느끼거나 표출하는 정도가 감소한 반면, 억제 집단의 학생은 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 하지만 신체적 공격을 당했을 때 분노 감정을 다소 표출하려는 변화를 나타낸 것으로 드러났다. 이러한 결과를 통해 인지행동적 분노 조절 프로그램이 분노 수준이 높은 아이들에게 효과적인 반면, 분노 수준이 너무 낮아 억제하는 아이들에 대해서는 특성에 맞게 프로그램을 세분화하여 개발·보완해야한다는 결론을 얻었다. 또 다른 연구에서 초등학교 저학년 학생(서경희 외, 2010), 중학교 학생(류권옥 외, 2007), 알코올의존 환자(송미경, 2005)를 대상으로 인지행동적 분노 조절 프로그램의 효과를 입증하였다.

한편, Kendall(1993)은 인지적 변화가 행동 변화를 야기시키는 데 까지는 미흡함이 있으므로 외적인 행동의 변화를 일으키기 위해서는 인지적 중재에 덧붙여 다른 부가적인 중재전략이 필요하다고 주장하였는데(천성문 외, 2000, 재인용), 분노 조절에 효과적인 인지행동적 접근에 다양한 예술치료 접근을 통합하여 정서적 경험과 인지적 구조를 통합시키려는 시도가 나타나고 있다. 강미량과 염시창(2008)은 인지·정서·행동을 통합한 분노조절 프로그램에 다양한 미술치료 활동을 접목한 프로그램을 개발하여 소년원에 수용된 비행청소년들을 대상으로 시행한 결과, 기존의 분노 조절 프로그램보다 신체적 공격성과 언어적 공격성이 유의하게 감소하였다. 최인경과 최선남(2009)은 소조활동을 중심으로 한 미술치료와 인지행동적 접근을 결합하여 저소득층 아동들이 억압하고 있는 분노 감정을 표현하고, 그 기저에 깔

린 원인을 탐색하여 부정적인 인지 도식 안에 있는 생각, 감정, 행동을 수정한 결과 분노 억압이 감소되고, 분노 통제가 향상되었다. 또한, 오재옥(2011)은 통합적인 측면에서 개인의 인지 재구조화 및 정서 능력 향상을 위해 분노 조절 시치료 프로그램을 개발하여 고등학생의 분노와 관련된 역기능적 인지 도식을 감소시켰다. 이와 같이 인지행동 치료와 예술치료를 통합적으로 활용함으로써 인지행동적 접근의 효과를 극대화시키는 연구들이 증가하고 있다.

3. 분노 조절과 인지행동 음악치료

1) 음악과 정서

음악은 사람들에게 다양한 정서적 반응을 유발한다. 이는 음악의 중요하고 기본적인 기능 중 하나이다(권윤주, 2005). 음악이 일방적으로 정서 상태에 영향을 주기만 하는 것이 아니라 음악과 정서가 밀접하게 상호작용한다.

음악에 대한 정서적 반응을 연구하기 위한 시도가 있었지만 정서 현상 자체가 매우 복잡하고 설명이 난해하여 음악의 정서적 반응에 대한 연구가 많지 않을뿐더러 일반적인 정서에 대한 연구 또한 마찬가지이다. 그럼에도 불구하고, Hevner(1936)는 정서에 관련한 형용사 체크 리스트를 사용하여 음악과 정서의 연관성에 대해 연구하였다. 대상자들에게 음악을 들려주고 정서와 관련된 형용사를 체크하도록 하였는데, 그들의 판단이 상당히 일치함을 알 수 있었다. 이러한 결과는 개인차가 있겠지만 특정 음악이 일반적으로 비슷한 정서 또는 분위기를 이끌어냄을 보여준다.

또한 신경학적 관점을 보면, 음악 지각에 대한 인간의 뇌의 반응에서 변연계가 음악적 자극에 관여하고 있음을 알 수 있다(최병철, 2005). 앞에서 언급한 것과 마찬가지로, 이 변연계는 정서의 두뇌라고 할 만큼 인간의 정서에 관련하며, 뇌하수체, 시상하부, 해마, 편도체 등을 포함하고 있다. 즉, 음악 자극이 인간의 정서를 담당하는 뇌 영역을 활성화시킨다는 것을 입증한다.

심리적 관점에서, Meyer는 음악에 대한 청자의 기대감이 정서를 유발한다고 하였다(최병철, 2005). 즉, 청자가 음악적 패턴들을 따를 때 자연스럽게 선율, 화성, 리듬 등에 대한 예측을 하게 되는데, 이러한 예측이 방해될 때 정서적 경험이 유발된다는 것이다. Mandler는 이러한 기대감 이론을 따르면서 정서가 생성되는 구체적인 경로를 제시하였다. 정서적 반응이 자율신경계의 생물학적 환기에 따라 나온다고 주장하였는데, 기대감의 방해 또는 지연에 의해 일으켜지는 생물학적인 반응을 통해 정서적 경험이 유발된다는 입장이다(권윤주, 2005). Berlyne(1971)은 이들과 비슷한 입장이지만 생물학적 환기의 원인을 쫓기보다는 그 자체가 목표라고 보았다. 즉, 적절한 수준의 정서적 각성을 유지하기 위해 음악을 선택하고 청취한다고 하였는데, 해당 음악에 대해 더 이상 정서적 각성을 경험하지 못하게 되면 새로운 음악을 찾게 되는 것이다(권윤주, 2005, 재인용). 결론적으로, 심리적 관점의 정서 유발 과정에서 음악이 선행자극으로써 기능하는 것을 주장한다.

이와 같이 음악과 정서의 관계에 대한 여러 학자들의 의견에 따르면, 정서를 적절하게 조절하거나 고양시키기 위해 음악을 의도적으로 사용할 수 있다. 게다가 음악을 통해 정서를 자극시킴으로써 인지적 변화를 꾀할 수 있다고 주장하는 학자들이 있다. Bever(1988)는 음악이 가진 정서적 힘이 우리의 인지적 기제를 자극하는 데 있다고 하였고, Sloboda(1992)는 음악이

정서를 새롭게 창조하거나 변화시키는 것이 아니라 완전히 이해되고 처리되지 않고 남아있는 정서적 경험에 접근하여 이를 인지적으로 재해석하고 표출하도록 돕는다고 하였다(권윤주, 2005, 재인용). 따라서 인지행동적 접근에 정서적 개입을 돕기 위해 음악을 사용하는 본 연구를 지지해주고 있다.

2) 인지행동 음악치료

인지행동 음악치료는 인지적 변화를 돕기 위해 유머노래를 사용한 Ellis(1976)의 시도를 시작으로 볼 수 있다. 이 유머노래는 인지적으로 주요한 비합리적 신념을 빗대놓고 공격을 하고, 정서적으로 뚜렷이 환기되고 극적 충격을 주며, 행동적으로 그 노래의 방향이나 의미대로 자동적으로 느끼고 생각할 때까지 계속해서 부르도록 고안되어 있다(김민애, 2009). 그가 <재미있는 심리치료>라는 논문을 발표하면서 불렀던 이 노래는 인지행동치료에서 비합리적 신념을 전환시키고자 할 때 음악이 이를 극대화시키는 역할을 할 수 있음을 시사한다.

Maultsby(1977)는 인지행동 치료는 새로운 행동을 학습하는 가장 종합적이면서도 효과적인 치료 방법인데, 음악은 새로운 학습에 대한 강력한 강화제 역할을 할 수 있으므로 둘의 조화는 뛰어난 잠재력을 가진다고 주장하였다. 그의 주장에 따르면, 비합리적 사고를 인식하고 교정하는 목표로 음악을 활용할 수 있으며, 이 때 음악은 자극제인 동시에 강화제의 역할을 한다. 특히 노래 가사는 현재 내담자의 문제 및 해결방안을 모색하면서 탐색과 사고의 내용을 가사에 담을 수 있고, 이를 기억하고 반복하는 것은 긍정적 정서적 반응을 불러 일으키면서 잠재적 학습의 순환을 이끌어낼 수 있다고 강조하였다.

Bryant(1987)는 내담자가 자신의 가치, 태도, 신념 등을 음악을 통해 표현

하며, 합리적 정서 치료는 음악치료에 적용될 때 더욱 효과적이라고 주장하였다. 그는 내담자가 왜곡된 비합리적 신념을 깨닫고, 확인하고, 검토하고, 숙고하며, 논박하도록 돕는 데에 음악을 사용할 수 있다고 하였다(김민애, 2009, 재인용).

Dileo Maranto(1996)는 인지와 음악치료의 통합모델을 인지적 음악심리치료(cognitive music therapy; CMP)라고 명명하면서 통합모델의 장점을 제안하였다. 그는 인지와 정서적 영역에 대한 더 직접적인 탐구가 가능하고, 핵심신념을 평가하고 재구조화된 신념을 표현하게 하며, 언어화되지 않은 감정과 인지를 표현하게 한다고 하였다. 또한, 언어적 의미로 접근할 수 없는 이미지와 연상을 유도하고, 더 직접적인 심리학적 이점을 제공한다고 주장하였다(김민애, 2009, 재인용).

Russel(2001)은 인지행동치료모델과 음악의 접목을 통해 섭식장애 환자의 인지왜곡을 수정하는 데 표준화된 음악치료모델을 제시함으로써 섭식장애 치료에 인지행동치료의 효과를 입증하였다(임은희, 2011, 재인용).

다양한 국내 연구에서 인지행동 음악치료 프로그램은 폭식증 환자의 폭식행동을 감소, 대인관계 증진 또는 자아존중감 향상에 영향을 미쳤으며(임은희, 2011; 고현정, 2009), 알코올 중독 환자의 음주갈망을 감소시키고, 단주자기효능감과 사회적 문제해결 능력을 향상시켰다(강신영, 2007; 문지영, 권영혜, 2009). 또한, 암 환자의 우울과 스트레스를 감소시키고(김지영, 2010), 전·의경 대원의 군 생활 스트레스 감소, 군 생활 만족도 향상, 군 생활 적응도 향상에 긍정적 영향을 미쳤다(조진영, 2011). 이와 같이 인지행동 음악치료는 다양한 문제 행동과 관련하여 비합리적 사고를 전환시키고자 하는 인지행동 치료의 효과를 극대화시키면서 다방면에 활용되고 있으며, 이는 분노와 관련된 비합리적 사고를 전환시켜 대상자의 분노를 조절하기 위한

본 연구의 목적을 뒷받침하고 있다.

3) 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료

분노를 조절하기 위한 목적으로 인지행동 음악치료를 개입한 선행 연구를 살펴보면, 조현(2008)은 알코올 중독에 부정적 영향을 미치는 분노를 조절해야 할 필요성을 느끼고 분노 조절에 효과적이라고 알려진 인지행동적 접근에 음악치료를 접목하여 알코올 중독 환자의 상태 분노, 분노 표현을 감소시키고자 하였다. 그녀는 행동적 변화에 초점을 맞추고자 분노를 적절하게 표현하는 연습에 주의를 기울였으며, 약물중독환자들에게 효과적인 즉흥연주, 가사 토의, 음악 감상, 악기 연주의 방법을 사용하였다. 주 2회, 총 6회기의 프로그램을 진행한 결과 알코올 중독 환자의 상태 분노와 분노 표현에서 유의미한 감소가 있었다. 또한, 이주영(2008)은 방임된 아동의 공격성과 분노를 감소시키기 위해 인지·정서·행동을 통합한 프로그램을 사용하여 대상자들의 공격성과 분노를 감소시키고자 하였다. 프로그램 내용은 자기 자신과 타인의 반응에 대해 이해한 후 화를 다룰 수 있는 방법, 생각과 행동을 변화시키는 연습을 포함하고 있으며, 음악치료 기법으로는 주로 노래 만들기와 악기 연주 기법을 사용하였다. 그녀는 방임된 아동의 심리적 위축과 불안 등을 고려하여 개인세션으로 진행하였으며, 회기 당 30분씩, 주 2회, 총 15회기의 프로그램을 진행한 결과, 대상자들의 공격성과 분노가 감소하였다.

이와 같이, 앞의 두 연구는 음악치료 분야에서 분노를 포함한 부정적 정서에 대해 인지행동주의 철학적 접근의 가능성을 보여주고, 일반 초등학생의 분노 조절을 목적으로 하는 본 연구의 취지를 지지해준다. 특히 조현

(2008)은 근육이완훈련을 할 때 음악 감상 기법을 도입하여 대상자들의 심리적 긴장감을 해소하고 신체적 이완상태를 유도하는 데 도움을 주었으며, 이주영(2008)은 노래 만들기 활동을 통해 대상자들이 안전하게 자신의 감정과 생각을 표현 및 자각하여 인지적 재구조화 과정을 구체화하도록 하였다. 이는 인지행동 음악치료에 대한 여러 학자(Ellis, 1976; Maultsby, 1977; Bryant, 1987)들의 주장과 일치하는 결과이다. 따라서 본 연구에서는 근육이완훈련을 할 때 음악 감상 기법을 도입하여 그 효과를 극대화하였으며, 분노 상황과 관련된 인지의 변화와 행동의 변화를 노래로 만들어 불러봄으로써 인지행동 치료의 효과를 상승시키고자 하였다. 더불어, 분노와 관련한 다양한 음악치료 프로그램(장호정, 2001; 이은미, 2002; 김상철 외, 2007; 김수, 2008)을 통해 음악 감상과 노래 부르기 뿐만 아니라 악기 연주 또한 분노 조절에 효과적임을 알 수 있었다. 그들은 악기 연주를 통해 자신의 감정을 인식하고 표현하도록 도울 수 있으며, 이는 음악 안에서 안전하게 수용되어진다고 강조하였다. 그들의 주장에 따라 본 연구에서는 자신의 내면에 자리하고 있는 분노 정서를 표출해내면서 자신의 감정을 인식하도록 돕기 위해 악기 연주를 활용하였다. 결과적으로, 본 연구의 프로그램에서 주로 활용하는 음악치료 기법은 음악 감상, 노래 만들기, 악기 연주이며, 각 활동에 대한 설명은 다음과 같다.

① 음악 감상

음악 감상은 대상자에게 요구하는 것이 가장 적으며 자연스럽게 정서적 갈등과 감정을 드러내는 좋은 기회가 되기 때문에 치료의 저항감을 최소화할 수 있는 방법이다(조현, 2008). 또한, 음악 감상을 통해 불안을 낮춰주고(Walworth, 2003), 집중력을 향상시킨다(LaBerge, 1995)는 연구 결과들도 있

다. 한편, 음악 감상과 함께 하는 근육이완훈련은 신체적 이완상태를 유도하고, 심리적 긴장감을 해소하는 데 도움을 준다(James, 1988; 조현, 2008, 재인용). 이를 통해 내면을 인식하고 변화에 대한 동기를 부여하는 효과도 있다. 대상자들이 분노 감정을 경험할 때 경직될 수 있는 신체를 이완시켜주는 것은 수용적인 태도로 자신의 왜곡된 인지를 탐색하도록 돕기 위함이다.

여러 음악 요소들의 다양한 조합에 의해 자극성 음악과 진정성 음악으로 나눌 수 있는데, 자극성 음악은 빠른 리듬과 타악기 소리, 스타카토 또는 액센트를 많이 가질수록 그 음악에 대한 명백한 신체적 반응은 더 커진다(Radocy & Boyle, 1997). 반면, 진정성 음악은 비타악기 소리, 멜로디의 레가토 진행, 느린 빠르기, 최저의 리듬적 활동으로 내재된 박을 갖는다. 즉, 차분히 깔리면서 단조롭게 진행되는 특성이 있다. 특히, 강갑원(1993)은 자신의 연구를 통해 진정성 음악이 분노 등과 같은 부적 정서를 낮추어 준다고 주장하기도 하였다.

따라서 본 연구에서는 대상자들이 근육이완훈련을 할 때 음악 감상 기법을 사용하였다. 배경 음악 목록은 Hirokawa & Ohira(2003)가 연구에서 사용한 진정시키는 음악을 그대로 사용하였다. 그들의 주장에 따르면, 진정시키는 음악은 자동적인 신경 시스템의 흥분을 가라앉히고 이완 반응을 확장시켜 대상자에게 차분하고 진정되는 분위기를 확장시킨다. 본 연구에서 사용한 진정시키는 음악은 다음과 같다.

- Albinoni / Adagio for Strings and Organ
- Sibelius / The Swan of Tuonela
- Satie / Gnossiennes No.4

② 노래 만들기

Maultsby(1997)는 합리적 정서행동치료적 맥락에서 노래만들기로 치료적 접근을 시도하면서 음악이 자극제인 동시에 강화제로 쓰일 수 있다고 하였다. 비합리적 사고를 인식하고 수정하기 위해 음악이 사용되는데, 특히 노래심리치료는 인간이 가지고 있는 감정경험을 주제로 하는 가사를 이용하여 자신의 문제와 해결방법을 모색하면서 탐색과 사고를 통해 통찰력을 기르는 치료과정을 제시하고(정현주, 2005), 비위협적으로 자신의 내면을 탐색하고 심도 있게 관찰할 수 있도록 편안한 구조를 제공한다(최미환, 2006). 노래심리치료는 크게 회상 중심, 감상 중심, 노래 부르기 중심, 표현예술 및 악기연주 중심의 네 가지 작업 형태로 나눌 수 있는데, 회상 중심의 작업 형태는 초등학생에게 의식적으로 자신을 돌아보고 분석하도록 유도하는 활동이 적합하지 않다고 판단하여 제외하고, 감상 중심의 작업 형태는 개인의 심층적인 작업을 유도하는 내용이 집단세션에 효과적이지 않을 것이라고 판단하여 본 연구에서는 노래 부르기 중심과 표현예술 및 악기연주 중심의 작업 형태를 사용하기로 한다.

노래 만들기는 인지 재구조화 과정을 구체화 하는 방법으로서 인지·정서·행동치료의 맥락에서 사용되는 음악 기법 중 하나로(조현, 2008), 작곡보다 좀 더 편안하고 포괄적인 의미의 창작활동이다(최미환, 2006). 특정 상황에 대한 개인의 감정과 더불어 그 상황을 해석하는 자신의 신념을 노래에 반영하면서 자신을 효과적으로 탐색할 수 있도록 도울 수 있고, 이 때 음악이 인지와 정서를 동시에 자극하여 개인의 표현을 풍부하게 해준다(Parente, 1989; 조현, 2008, 재인용).

노래 만들기의 방법적인 측면에서 노랫말 채우기, 개사하기, 노래 변형하기, 작사 또는 작곡 등의 활동이 있는데(최미환, 2006), 본 연구의 프로그램

에서는 대상자가 큰 거부감 없이 쉽게 접근할 수 있는 노랫말 채우기 활동을 초기에 진행함으로써 성취감과 흥미를 향상시키고 후반부로 갈수록 개사하기나 작사와 같이 좀 더 난이도가 높은 활동을 진행한다.

이러한 활동은 노래를 만드는 것으로 끝나는 것이 아니라 자신이 만든 노래를 직접 부르는 것으로 연결할 수 있다. 노래 부르기는 목소리를 통하여 음색, 선율, 가사 등을 직접 표현하는 행위로써(정현주, 2005), 노래가 담고 있는 상황을 직접 연주하는 경험을 통해 내면의 목소리를 들을 수 있는 좋은 방법이므로 자신이 느끼는 분노의 본질적인 원인을 탐색하도록 도울 수 있을 것으로 기대한다.

따라서 본 연구에서는 대상자가 자신의 비합리적 사고를 탐색하고 전환하도록 돕기 위해 노래 만들기 활동을 사용하며, 이를 자연스럽게 받아들이고 수용하도록 돕기 위해 노래 부르기 활동까지 확장시킨다.

③ 악기 연주

악기 연주는 적극적인 참여를 유도하는 음악 활동 중 하나로, 음악치료에서는 악기를 이용하여 음악을 만들어 내는 과정을 의미한다(정현주, 2005). 기존의 음악을 다양한 악기로 연주하는 활동과 새로운 음악을 창작하여 연주하는 활동을 모두 포함하는데, 본 연구에서는 연주하는 동안 즉흥적으로 만들어내는 즉흥 연주 방법을 사용한다. 즉흥 연주는 음악을 단순히 듣는 것보다 만드는 데에 집중하기 때문에 대상자들이 능동적으로 참여하도록 이끌 수 있다. 자신의 감정을 악기에 투사시켜 표출함으로써 감정과의 접촉을 가능하게 하고, 이를 통해 자신의 내부 세계를 여러 가지 방식으로 형성하고 표현하고자 하는 것을 돕는다(조현, 2008).

즉흥 연주에서 선택된 악기와 그 악기로 연주하는 음악을 통해 연주자의

심리적 상태와 내면적인 문제를 알 수 있다(Bruscia, 1987). 악기는 크게 타악기, 현악기, 관악기, 목관악기 4종류로 나눌 수 있는데, 타악기는 특별한 음악적 배경이 없어도 쉽게 연주할 수 있으므로 대상자가 분노를 표현하는데 편안함을 줄 것이다. 주로 운동적 행동과 손의 조작으로 연주되는 타악기의 경우, 연주된 음악의 강도와 그 역동이 직접적으로 신체화되기 때문에 매우 감각적이며 신체적인 악기라고 할 수 있다. 타악기 연주는 에너지를 직접적으로 다루어 주므로 충동성이 높은 사람에 의해 선택될 수 있다(정현주, 2011). 대상자가 쉽게 다룰 수 있기 때문에 자유롭게 연주함으로써 자기표현을 돕고, 자기 표현이 잘 될수록 정화감정에서의 변화가 두드러진다(최인경 외, 2009). 따라서 본 연구에서는 대상자가 자신의 분노를 악기에 투사시킴으로써 자신의 감정을 직접적으로 표출하고 이해하도록 돕기 위해 타악기 즉흥연주를 시도하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 학교폭력 가해 학생 중 최초 가해경험 시기가 초등학교 5학년인 경우가 가장 많다는 결과에 따라 초등학교에 재학 중인 5학년 학생들을 대상으로 하였다. 또한, 본 프로그램의 내용 상 분노 경험에 대해 자신의 신체적, 행동적 변화를 탐색하고 감정과 사고를 구분하는 과정을 포함하는데, 자신의 문제 해결이 적절하게 이루어졌는지를 점검함에 있어 중요하게 요구되는 지적 능력이나 논리적 사고, 추리 능력 등이 고학년이 되어야 어느 정도 안정된다는 이재분과 그의 동료들(2001)의 연구 결과를 따른 것이다.

따라서 광주광역시 내에 위치한 I초등학교와 P초등학교의 5학년 학생 중 담임 교사의 추천으로 분노 조절 훈련이 필요하다고 판단되는 학생들을 추출한 후, 사전검사를 실시하였다. 청소년의 분노검사를 표준화한 이영식과 조주연(1999)의 연구결과를 참조하여 정상집단의 평균보다 높은 학생들을 대상으로 프로그램의 취지에 대해 설명하고 부모님의 동의를 구한 학생을 최종적으로 선발하였다. I초등학교의 4명은 실험집단에, P초등학교의 4명은 통제집단에 임의로 배정하였다.

2. 진행 절차

본 연구는 I초등학교와 P초등학교에서 프로그램에 적합한 대상자를 선별하고, 2012년 10월 31일부터 11월 21일까지 프로그램을 실시하였다. 본 연구에서는 통제 집단 사전/사후검사 실험설계를 사용하여 프로그램의 효과를 검증하였는데, 홍성열(2004)에 의하면 통제 집단 사전/사후검사 실험설계에서는 실험 집단과 통제 집단의 사후검사 점수의 차이가 바로 프로그램의 효과라는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구의 진행 절차 모형은 다음과 같다.

<표 III-1> 진행 절차 모형

	실험 집단	통제 집단
사전검사 및 선별	O_1	O_2
프로그램 개입	X	
사 후 검 사	O_3	O_4

본 연구에 선별된 대상자들에게 사전검사를 실시하여 두 집단의 동질성을 입증하였다. 실험 집단의 대상자에게 제공된 프로그램은 총 7회기이며, 한 회기는 45분이었다. 프로그램을 실시한 후 실험 집단과 통제 집단 모두에게 사후 검사를 실시하여 두 집단의 변화를 비교 분석하였다.

3. 측정 도구

본 연구에서 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 시행 전과 후에 분노 검사를 실시하였다. 분노 검사는 Spielberger와 그의 동료들에 의해 만들어진 상태-특성 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory : STAXI)의 한국판 척도 개발을 위해 시도되고 있는 전겸구와 그의 동료들의 연구 가운데 가장 최근의 네 번째 연구 결과(전겸구 외, 2000)를 사용하였다. 이 척도는 분노의 경험 측면과 표현 측면을 한 척도에서 측정할 수 있다. 분노의 경험 측면은 상태 분노와 특성 분노로 구성되며, 표현 측면은 분노 억제, 분노 표출, 분노 통제로 구성된다. 본 연구에서는 대상자들의 분노 수준의 변화를 비교하기 위해 상태 분노, 특성 분노, 분노 표현의 세 가지 하위 척도 점수를 측정하였다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach α 계수는 .837로 높은 수준이었다.

상태 분노는 개인이 경험하는 일시적인 분노 상태를 뜻한다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 상대적으로 강렬한 분노 감정을 경험하고 있음을 의미하며, 최하 10점에서 최고 40점에 놓이게 된다(조현, 2008).

특성 분노는 개인이 좌절과 문제 상황에서 분노를 일으키는 분노 경향성을 뜻하며, 점수가 높을수록 분노를 잘 느끼는 경향을 가지고 있음을 나타낸다(강신덕, 1997). 문항수와 최하 및 최고 점수는 상태 분노와 같다.

분노 표현은 분노가 표현되는 빈도의 일반적인 지표를 나타내며, 분노 억제 8문항, 분노 표출 8문항, 분노 조절 8문항으로 구성되어 있다. 분노 억제는 분노 감정을 참거나 억압하는 방식을, 분노 표출은 다른 사람이나 물건에게 분노를 드러내는 방식을, 분노 조절은 개인이 분노의 표현을 조절하려고 시도하는 방식을 나타낸다(이영식 외, 1999). 분노 표현 점수는 최하 0점

에서 최고 72점에 놓이게 되며, 산출하는 공식은 다음과 같다.

분노 표현 = 분노 억제 + 분노 표출 - 분노 조절 + 16

다음은 분노 검사의 하위 영역과 구성 문항을 도표화한 것이다.

<표 III-2> 분노 검사의 하위 영역과 구성 문항

하위 영역	문항 수	구성 문항
분노 경험 측면		
상태 분노	10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
특성 분노	10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
분노 표현 측면		
분노 조절	8	21, 23, 27, 29, 33, 36, 38, 42
분노 표출	8	22, 24, 28, 30, 31, 37, 41, 44
분노 억제	8	25, 26, 32, 34, 35, 39, 40, 43

4. 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램

1) 프로그램 구성

본 연구의 인지행동 음악치료 프로그램은 인지·정서·행동의 통합적 접근에 근거를 둔 김용태 외(1995)의 프로그램을 바탕으로 하여 연구자가 본 연구의 목적에 맞게 재구성하였다. 김용태와 그의 동료들은 분노를 조절하기 위해 인지적, 정서적, 행동적 측면의 반응을 통합적으로 다루려 시도하였으며, 특히 행동의 구체적인 조절을 통해 분노가 가지는 공격성을 효과적으로 줄일 수 있다고 주장하였다. 그 과정을 살펴보면, (1) 화가 나는 상황에서 자신의 신체적 변화와 행동 양식을 알아보았고, (2) 즉각적으로 분노를 표출하기 전에 지연작전을 사용하여 감정을 다스리도록 반복 연습하였으며, (3) 화를 유발시킨 잘못된 생각을 찾아 전환시킨 후, (4) 화난 감정을 적절하게 표현하도록 연습하였다.

본 연구의 프로그램은 기본적으로 위의 과정을 따르면서 각 과정을 충분히 다루기 위해 내용과 관련된 음악 활동을 적절히 배치함으로써 효과를 극대화시키는 데 중점을 두었다. (1) 화가 나는 상황에서 자신의 신체적, 행동적 반응을 토론한 후 노래 가사로 만들었고, 이를 통해 자신의 분노 감정을 알아차리는 데에 중점을 두었다. (2) 분노를 지연시키는 방법으로 여러 가지를 토론하고 연습해보며, 근육이완훈련을 실시한다. 음악 감상이 이완 반응을 확장시킨다는 주장에 따라(Walworth, 2003), 근육이완훈련의 효과를 극대화시키기 위해 이완시키는 배경 음악을 함께 사용하였다. (3) 화를 유발시킨 비합리적 신념을 찾아 합리적으로 전환시킨 후 그 노래의 방향이나 의미대로 자동적으로 느끼고 생각할 때까지 계속해서 불러야 한다는 Ellis(1976)

의 주장에 따라 이를 노래 가사로 만들어 부름으로써 인지적 변화를 자극하였다. (4) 화가 난 상황에서 적절하게 대처할 수 있는 다양한 방법을 모색하고, 대안 행동을 노래 가사로 만들어 부름으로써 익숙해지도록 반복하였다. 다음은 기존의 분노 조절 프로그램과 본 연구에서 개발한 음악치료 프로그램의 목표를 비교한 것이다.

<표 III-3> 분노 조절 프로그램과 음악치료 프로그램의 목표

단계	기존의 분노 조절 집단 상담 프로그램	본 연구의 회기	본 연구의 분노 조절 음악치료 프로그램
들어가기	· 자기 소개 및 상황이해	1회기	· 관계 형성하기
이해하기	· 자신의 변화에 대한 인식	2회기	· 분노 감정 및 상황의 이해
		3회기	· 분노에 따른 자신의 변화 인식
실행하기	· 화 다루기	4회기	· 분노 지연 방법 훈련
	· 생각 변화시키기	5회기	· 분노 인지 탐색 및 전환
	· 행동 변화시키기	6회기	· 분노 대처 훈련
정리하기	· 소감 및 평가	7회기	· 인지 변화 강화 및 평가

2) 각 단계별 목표 및 활동 내용

프로그램의 전체 과정은 총 7회기로 네 단계를 거치는데, 들어가기 단계(1회기), 이해하기 단계(2~3회기), 실행하기 단계(4~6회기), 정리하기 단계(7회기)로 구성되어 있으며, 각 단계별 목표와 활동 내용은 다음과 같다.

첫 번째, 들어가기 단계(1회기)의 목표는 관계 형성 및 분노 상황에 대해 이해하기 위함이다. 먼저, 프로그램에 대해 소개하고 집단 내에서 지켜야 할 규칙을 설정한다. 대상자들이 직접 집단 내의 규칙을 설정하는 것은 자신의 의견을 반영하여 만들어진 규칙이므로 집단 참여에 대한 자발성과 기대감을 갖게 한다. 대상자와 대상자, 대상자와 치료자 간의 관계를 형성하고 음악치료에 대해 흥미를 느낄 수 있도록 게임 형식의 활동을 진행하며, 게임의 난이도는 비교적 쉽게 성공할 수 있도록 설정한다. 이는 프로그램 초기에 대상자들이 두려움을 극복하고 성취감을 갖도록 하여 집단에 적극적으로 참여하도록 돕기 위함이다. 악기는 비교적 연주방법이 쉬우면서 크기가 크지 않은 에그쉐이커를 사용한다. 또한 분노 상황 이해를 돕기 위한 방법으로 음악 감상을 통해 분노 상황 회상을 시도한다. 각자의 분노 상황에 대한 이야기를 나눌 때는 서로의 감정에 대해 공감해주는 것을 강조하여 집단 내에서 인정받고 공감받는 경험을 북돋운다.

두 번째, 이해하기 단계(2~3회기)의 목표는 분노라는 감정 자체에 대한 이해와 자신의 변화에 대해 인식하기 위함이다. 2회기에서 다양한 악기들을 활용해서 인간의 감정에 대해 표현해 보는 것은 분노라는 감정 자체를 여러 감정 중의 하나로 자연스럽게 받아들이도록 돕고, 이를 통해 분노 감정을

왜곡시키지 않고 있는 그대로 이해하는 경험을 할 수 있다. 대상자들의 흥미를 더욱 끌어올릴 수 있도록 오션드럼, 스프링드럼, 윈드차임, 마라카스, 카바사, 봉고, 탬버린, 투톤블록 등 다양한 악기들을 사용한다. 또한, 3회기에서 각자 화가 났던 상황에 대해 자유롭게 이야기하면서 분노와 관련된 신체적, 행동적 반응을 찾고 이를 노래 가사로 만들어 부른다. 대상자들은 이 과정에서 분노 감정에 따른 자신의 패턴을 알고 이를 통해 분노 감정을 알아챌 수 있다. 또한, 불편한 감정이 나 뿐만 아니라 다른 사람들도 경험하고 있음을 알 수 있고, 노래로 만들어 불러 보면서 집단 내의 소속감과 안정감을 느낄 수 있으며(최미환, 2006), 분노 감정에 대해 좀 더 안전하게 받아들일 수 있다.

세 번째, 실행하기 단계(4~6회기)의 목표는 실천적 방법의 차원에서 분노 감정을 지연시키는 훈련과 분노를 불러일으키는 비합리적 사고를 탐색 및 전환하는 연습, 분노 상황에서 행동을 변화시키는 훈련까지 포함한다. 앞서 자신의 신체 변화에 대한 인식을 통해 분노 감정을 알아채는 연습을 한 후, 4회기에서는 근육이완훈련을 통해 분노를 지연시키는 연습을 한다. 근육이완훈련을 할 때 Hirokawa & Ohira(2003)의 연구에서 사용한 이완시키는 음악을 배경음악으로 사용한다. 다음으로 5회기에서는, 자신의 분노 감정을 유발시키는 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸는 간단한 방법을 익히고 새롭게 바꾼 합리적 신념을 노래로 만들어 부른다. 이는 Ellis(1976)의 주장에 따라 즐거운 음악을 통해 자신의 비합리적 신념을 공격하고, 그 노래의 의미대로 자동적으로 느끼고 생각하도록 돕기 위함이다. 더불어 6회기에서는, 분노 상황에서 행동을 변화시키기 위한 대안 행동을 찾아보고 이를 노래로 만들어 표현하였다. 노래를 만들 때는 비교적 단순한 구조와 짧은 악

구를 사용하여 대상자들이 어렵다는 부담감에 포기하지 않도록 하고 (Rickson & Watkins, 2003), 멜로디 진행은 주로 레가토 진행으로 하되 흥미나 집중력이 떨어지지 않도록 간혹 도약진행 또는 당김음 등을 사용한다.

마지막으로, 정리하기 단계(7회기)에서는 그 동안 대상자들과 함께 만들었던 노래를 불러보고 분노 지연 훈련을 복습하면서 각자의 변화를 확인하고 강화시키면서 분노 조절을 북돋아준다. 사후 검사 및 프로그램에 대한 평가 후 종료한다.

<표 III-4> 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램

단계	회기	목표	내용	음악 활동
들어가기	1	관계 형성하기	· 악기를 활용한 게임을 통해 흥미 유발, 관계 형성 돕기 · 분노 상황에 대한 토론 및 공감	· 악기 연주 · 음악 감상
이해하기	2	분노의 이해	· 얼굴 표정 및 악기 연주를 통해 다양한 감정 및 분노 감정 이해 · 분노 감정에 대해 자유즉흥연주 및 소감 나누기	· 악기 연주
	3	분노반응 인식	· 음악 감상을 통한 분노 상황에 대한 회상 · 화가 날 때 행동적, 신체적 반응 토론 후 노래 만들기	· 음악 감상 · 노래 만들기
실행하기	4	분노 지연방법	· 분노 지연 훈련 (근육이완훈련) · 근육이완훈련 후 자유즉흥연주 및 소감 나누기	· 음악 감상 · 악기 연주
	5	분노인지 탐색 및 전환	· ABC 과정에 대한 이해 · 비합리적 신념을 합리적으로 전환시키기 위한 노래 만들기	· 노래 만들기
	6	분노표현 훈련	· 분노 상황에서 대안 행동 토론 후 연습 및 노래 만들기	· 노래 만들기
정리하기	7	인지변화 강화 및 평가	· 그 동안 만든 노래 부르기 · 근육이완훈련 후 자유즉흥연주 및 소감 나누기 · 정리 및 평가	· 노래 부르기 · 음악 감상 · 악기 연주

5. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 한글 SPSS version 19.0을 사용하고, 실험집단과 통제집단 간의 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위해 상태분노, 특성분노, 분노 표현의 점수에 대해 비모수 통계로 분석하였다. 실험 집단과 통제 집단의 동질성을 검증하고, 각 집단의 사전 검사와 사후 검사의 변화를 검증하기 위해 Mann-Whitney U 검증을 사용하였다. 모든 분석의 통계적 유의수준은 .05로 하였다. 또한, 음악치료 활동에서 대상자가 직접 작성한 노래 가사들을 가지고 분노와 관련된 변화를 기술하였다.

Ⅳ. 연구 결과

1. 사전 검사 동질성 검증

본 연구에서는 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 시행 전의 실험 집단과 통제 집단 간의 분노 수준에 대한 동질성을 검증하였다. 검증에는 Mann-Whitney U 검증을 사용하였다.

<표 IV-1> 실험 집단과 통제 집단의 동질성 검증

집단	M	SD	U	Z-value	p-value
상태 분노					
실험 집단	21.00	2.58	3.500	-1.315	.200*
통제 집단	18.00	2.70			
특성 분노					
실험 집단	21.50	2.38	2.000	-1.742	.114*
통제 집단	17.25	3.09			
분노 표현					
실험 집단	34.50	3.87	6.500	-.438	.686*
통제 집단	34.25	5.05			

*p > .05

<표 IV-1>는 실험 집단과 통제 집단 간의 동질성을 검증한 결과이다. 검증 결과, 상태 분노, 특성 분노, 분노 표현 영역 모두에서 두 집단 간의 유의한 차이가 발견되지 않아 동일한 집단임을 검증하였다.

2. 사후 검사 결과

본 연구에서는 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 시행 전과 후에 분노 검사를 실시하였다. 각 집단의 사전 검사와 사후 검사의 점수 변화에 대한 통계 검증 결과는 다음과 같다.

1) 상태 분노

본 연구의 프로그램 시행 전과 후에 실시한 사전·사후 검사의 상태 분노 점수 변화는 다음과 같다.

<표 IV-2> 상태 분노 점수 변화

집단	M	SD	U	Z-value	p-value
실험 집단	-7.25	2.22	.000	-2.323	.029*
통제 집단	1.75	4.35			

*p < .05

실험 결과, 실험 집단의 평균 점수는 사후검사에서 7.25점 감소하였고, 통제 집단은 1.75점 증가하였다. 인지행동 음악치료 프로그램을 제공받은 실험 집단의 대상자들의 상태 분노는 감소되었으나 아무런 처치를 가하지 않은 통제 집단의 상태 분노는 오히려 증가하였다. 상태 분노는 개인이 경험하는 일시적인 분노 상태를 뜻하므로, 통제 집단의 대상자들은 상대적으로 강렬한 분노 감정을 경험하고 있음을 보여준다. 이는 인지행동 음악치료 프로그램이 대상자들의 분노 수준을 감소시켰음을 보여주는 결과이며, 그 차이는 통계적으로 유의미한 수준이다($p < .05$).

2) 특성 분노

본 연구의 프로그램 시행 전과 후에 실시한 사전·사후 검사의 특성 분노 점수 변화는 다음과 같다.

<표 IV-3> 특성 분노 점수 변화

집단	M	SD	U	Z-value	p-value
실험 집단	-5.50	1.73	.000	-2.337	.029*
통제 집단	2.00	2.16			

*p < .05

실험 결과, 실험 집단의 평균 점수는 사후검사에서 5.50점 감소하였고, 통제 집단은 2.00점 증가하였다. 특성 분노는 개인이 좌절과 문제 상황에서 분노를 일으키는 분노 경향성을 뜻하므로, 아무런 처치를 가하지 않은 통제

집단의 대상자들은 시간이 지날수록 분노를 잘 느끼는 방향으로 변화함을 보여주는 반면, 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 대상자들은 분노를 덜 느끼는 방향으로 변화함을 알 수 있다. 이는 인지행동 음악치료가 실험 집단의 대상자들의 특성 분노를 감소시켰음을 보여주는 결과이며, 그 차이는 통계적으로 유의미한 수준이다($p < .05$).

3) 분노 표현

본 연구의 프로그램 시행 전과 후에 실시한 사전·사후 검사의 분노 표현 점수 변화는 다음과 같다.

<표 IV-4> 분노 표현 점수 변화

집단	M	SD	U	Z-value	p-value
실험 집단	-6.50	2.65	.000	-2.309	.029*
통제 집단	3.25	3.86			

*$p < .05$

실험 결과, 실험 집단의 평균 점수는 사후검사에서 6.50점 감소하였고, 통제 집단은 3.25점 증가하였다. 이는 인지행동 음악치료가 실험 집단의 대상자들의 분노 표현을 감소시켰음을 보여주는 결과이며, 그 차이는 통계적으로 유의미한 수준이다($p < .05$).

통계 검증 결과, 실험 집단의 상태 분노, 특성 분노, 분노 표현은 각각 7.25점, 5.50점, 6.50점 감소하였고, 이는 통제 집단의 분노 수준에 비해 긍정

적인 변화를 나타내는 것이며, 통계적으로 유의미한 결과이다. 따라서 인지 행동 음악치료 프로그램은 실험 집단의 분노 수준을 감소시키는 데 긍정적 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

3. 노래 가사

본 연구에서는 음악치료 프로그램에 참여한 대상자들의 분노와 관련된 변화 양상을 알아보기 위해 음악치료 활동에서 대상자가 직접 작성한 노래 가사들을 가지고 분노와 관련된 변화를 기술하였다. 실험 집단의 대상자들은 3회기에 분노와 관련하여 자신의 변화를 탐색하는 작업을 하였고, 그 중 화가 났을 때 어떻게 행동했는지에 대한 내용으로 가사를 만들었다. 이후 6회기에는 화가 날 때 어떻게 행동할 것인가에 대한 내용으로 가사를 만들었는데, 3회기와 6회기의 가사 내용을 비교·분석하였다.

<표 IV-5> 3회기와 6회기에 만든 노래 가사

대상자	3회기의 노래 가사 화가 나면 나는 (　　)했었죠.	6회기의 노래 가사 이제 화가 나면 조절할 수 있어. (　　)
A	· 때리고 싶다. 하지만 꾹 누를 때가 대부분이예요.	· 심호흡을 하고, 그 자리를 피하고, 왜 화가 났는지 생각해 본다.

B	· 물건을 던져봤어요.	· 그 자리를 피하고, 심호흡을 한다.
C	· 너무 화가 나서 눈물이 나요.	· 마음 속으로 숫자를 셀거야.
D	· 복수할거라고 생각해요.	· 복식호흡을 하고 근육을 이완한다.

A는 화가 날 때 상대방을 때리고 싶지만 행동으로 표출하지 않고 참는다는 내용으로 가사를 만들었다. 자신의 행동에 대해 토론을 할 때 화가 나면 상대방을 때리고 싶지만 자제를 하는 편이고, 때리더라도 많이 안 때리며, 때리기 직전에 힘을 거의 뺀다고 주장하였다. A는 당일 세션 직전에 같은 반 친구와 다투면서 그 친구를 때리는 일이 있었지만 자신이 했던 행동에 대해 직면하지 못하고 회피하는 모습을 보였다. 그럼에도 불구하고 이후 6회기에는 화가 나면 그 자리를 피해서 심호흡을 하고 왜 화가 났는지에 대해 생각해 보겠다는 내용을 노래 가사로 만들었으며, 이를 통해 분노 상황에서 공격적 행동을 대신할 수 있는 대안 행동에 대한 의지를 확인할 수 있었다. 한편, B는 화가 날 때 물건을 던지거나 발로 차고 싶고, 매우 화가 날 때는 상대방을 문다고 하였지만 앞으로는 화가 나면 그 자리를 피하고 심호흡을 하겠다고 표현함으로써 긍정적 변화를 다짐하였다. C는 너무 화가 나면 눈물이 난다고 호소하였다. 이 후 6회기에는 화가 날 때 마음 속으로 숫자를 세거나 구구단을 외우는 방법을 선택하여 마음을 진정시킬 것이라고 다짐하였으며 그 내용을 노래 가사로 만들었다. 마지막으로, D는 화가 나면 속으로 복수를 다짐하고 다른 행동적 표출은 없는 것으로 보아 분노에 대해 다소 소극적인 행동패턴을 알 수 있었다. 이 후에는 본 연구의 프로그램에

서 훈련했던 복식호흡과 근육이완훈련을 사용해 보겠다는 의지를 보여주었다. 이와 같이 실험 집단의 대상자들은 분노 상황에서의 대안 행동을 탐색하고 노래로 만들어 불러봄으로써 긍정적인 행동 변화를 다짐하고 준비할 수 있게 되었다.

한편, 대상자들은 6회기에 행동 변화를 다짐하기에 앞서 5회기에 자신의 비합리적 신념을 합리적으로 전환시키는 과정에서 다양한 비합리적 신념을 합리적으로 전환시킨 후 자신에게 가장 필요하거나 적절하다고 생각되는 것을 하나 골라서 노래 가사로 만들어 보았다. 대상자들은 자신이 만든 노래를 자연스럽게 익히고 익숙해질 수 있도록 여러 번 반복하였으며, 실제로 회기가 끝난 이후나 다음 회기가 시작되기 전에 그 노래를 흥얼거리는 모습을 발견할 수 있었다. 대상자들이 만든 노래 가사의 내용은 다음과 같다.

<표 IV-6> 5회기에 만든 노래 가사

대상자	노래 가사
	나는 생각을 바꿀 수 있어. 합리적인 생각을 할 수가 있어. ( )
A	· 모든 일은 내가 원하는 대로 돌아가지 않을 때도 있다.
B	· 내가 하는 일은 성공해도 못해도 된다.
C	· 누구라도 실수할 수 있다.

D	· 누구라도 실수할 수 있다.

V. 결론 및 논의

1. 결론

본 연구는 학교 폭력의 예방적인 차원에서 일반 초등학생의 분노를 조절하기 위한 프로그램을 개발하여 그 효과를 입증하고자 하였다. 분노 조절에 효과적인 인지행동 치료와 음악치료 기법을 접목시켜 프로그램을 개발하였으며, 광주광역시 소재 I초등학교와 P초등학교의 5학년 학생을 대상으로 분노 수준이 정상 집단보다 높은 학생을 추출하여 실험 집단과 통제 집단에 배정하였고, 실험 집단의 대상자들에게만 프로그램을 시행하였다. 총 7회기의 프로그램이 끝난 후 실험 집단과 통제 집단의 대상자들에게 분노 검사를 실시하여 사전·사후 분노 수준의 변화를 분석하였다. 본 연구의 가설에 대한 검증은 다음과 같다.

첫째, 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 상태 분노 점수는 평균 7.25점 감소하여 통제 집단에 비해 유의미하게 감소되었다. 둘째, 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 특성 분노 점수는 평균 5.50점 감소하여 통제 집단에 비해 유의미하게 감소되었다. 셋째, 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 분노 표현 점수는 평균 6.50점 감소하여 통제 집단에 비해 유의미하게 감소되었다.

한편, 인지행동 음악치료 프로그램을 제공받은 실험 집단 대상자들의 노래 가사 내용에서 분노와 관련된 표현을 확인할 수 있었다. 대상자들이 노래 만들기에서 직접 작사한 가사 내용을 보면, 3회기에서 화가 날 때 때리고 싶지만 참는다거나 물건을 던지고, 울어버리거나 복수할거라고 다짐하는

행동을 하였음을 알 수 있다. 5회기에서는 화가 나게 하는 비합리적 사고를 합리적으로 전환한 후 노래 가사로 만들었는데, 내가 하는 일은 성공해도 못해도 된다, 모든 일은 내가 원하는 대로 돌아가지 않을 때도 있다, 누구라도 실수할 수 있다는 내용의 합리적 사고를 노래 가사로 사용하였다. 이후, 6회기에서는 화가 날 때 심호흡하기, 그 자리를 피하기, 왜 화가 났는지 생각하기, 마음 속으로 숫자 세기, 복식호흡 또는 근육이완훈련 등을 하겠다는 행동 변화의 의지를 나타냈다. 이는 분노와 관련된 비합리적 사고를 전환한 이후 자신의 행동을 변화시키고자 하는 의지가 생기고, 좀 더 진정되고 안정적인 방식으로 분노를 표현하는 것을 확인할 수가 있다.

이러한 결과는 인지행동 음악치료 프로그램이 알코올 중독 환자의 분노 조절에 효과적이라는 결과를 이끌어낸 조현(2008)의 연구, 방임된 아동의 분노와 공격성 감소에 효과적이었던 이주영(2008)의 연구와 일치하는 결과를 나타낸다. 따라서 학교 폭력의 예방적 차원에서 일반 청소년들의 분노를 조절하기 위한 목적으로 인지행동 음악치료 프로그램이 적용될 수 있음을 보여준다.

2. 논의 및 제언

본 연구의 인지행동 음악치료 프로그램은 일반 초등학생의 분노를 조절하는 데 효과적임을 확인할 수 있었는데, 연구의 과정과 결과에 대해 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 사전·사후 검사 도구로 사용되었던 상태-특성 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory : STAXI)의 한국판 척도는 청소년에게 적절하게 번안되었음에도 불구하고 초등학교 5학년 학생이 검사하기에 어려운 단어들이 다수 포함되어 있었다. 대상자들은 검사를 진행하면서 "격분, 앙심"과 같은 단어의 의미를 질문하거나 문맥 자체에 대해 질문하기도 하였는데, 초등학교 고학년과 저학년 학생의 이해 수준에 맞게 재수정하여 표준화하는 과정에 대해 생각해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구자는 인지행동 음악치료 프로그램에 음악 감상, 노래 만들기, 악기 연주 기법을 활용하였는데, 실험 집단의 대상자들이 악기 연주 활동을 선호하는 것을 확인할 수 있었다. 그들은 자신의 감정을 악기로 표현했던 활동이 기억에 남으며 인상적이었다고 보고하였다. 이는 분노 감정을 악기에 투사시켜 안전한 환경 속에서 표현할 수 있고, 그것이 수용되는 경험을 통해 대상자들의 만족감이 향상된 것으로 사료된다. 또한, 일반 초등학생이 음악치료에서 사용하는 악기를 다룰 기회가 적기 때문에 낯설지만 비교적 연주 방법이 간단한 타악기를 사용했던 것이 대상자들의 흥미와 관심을 끌어내는 데 효과적이었던 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구 결과는 실험 집단 대상자들의 평균 분노 점수가 프로그램에 참여한 이후 감소한 것을 보여주며, 이는 인지행동 음악치료 프로그램이 대상자들의 분노 수준을 감소시켰음을 의미한다. 사전 검사에서 대상자들의

분노 수준은 상태 분노 21점, 특성 분노 21.5점, 분노 표현 34.5점으로 정상 집단의 평균보다 높았으며, 품행장애로 병원에 입원한 임상 집단의 평균보다도 높은 수치였다. 프로그램에 참여한 이후 사후검사에서 대상자들의 상태 분노 평균 점수는 13.75점으로 임상 집단보다 낮은 수치였지만 정상 집단의 평균보다는 여전히 높은 수치였다. 특성 분노는 16점으로 정상 집단의 평균보다 낮은 수치였으나 분노 표현은 28점으로 6.5점 감소하였으나 여전히 임상 집단의 평균보다 높은 수치였다. 이는 시대적 흐름에 따라 청소년들의 분노 수준이 전체적으로 높아진 것인지 혹은 본 연구의 대상자들이 여전히 높은 분노 수준을 유지하고 있는 것인지 확인하기 위하여 현재 청소년들의 전반적인 분노 수준을 연구해 볼 필요가 있겠다.

한편, 본 연구를 바탕으로 후속연구에서 초등학생의 분노 조절을 위한 인지행동 음악치료 프로그램의 효과성을 더욱 심화시키고 발전시키기 위해 다음과 같은 사항을 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 실험 집단, 통제 집단에 각각 4명씩 참여하여 그들의 분노 수준 변화를 통해 프로그램의 효과성을 검토하였기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데에 어려움이 있다. 일반 초등학생을 대상으로 연구하기 위해서는 학교 측의 제도적인 차원의 개입이 필요하며 이를 통해 연구 참여자를 더욱 확보하는 것이 도움이 되겠다.

둘째, 본 연구는 일반 초등학생을 대상으로 하기 위해 학교 장면에서 진행되었는데, 학교 특성의 현실적인 문제로 인하여 장기적으로 프로그램을 진행하지는 못하였다. 단기적으로 최소한의 회기를 개입하여 효과성을 끌어내는 인지행동 치료의 특성을 따르기는 하였으나 대상자들의 심리적 문제를 심도 깊게 다루기에는 시간적 여유가 부족하였으며, 실제로 실험 집단에 참여한 A는 개선되었으면 하는 사항에 대해 회기수가 짧은 것 같다고 표현하

면서 아쉬움을 드러내기도 하였다. 따라서 후속 연구에서는 장기적인 프로그램을 통해 분노 감정에 대해 심도 깊게 다룰 필요가 있다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 초등학생의 분노를 조절하기 위한 인지행동 음악치료 프로그램의 효과성을 제시했다는 점에서 그 의의가 있다. 기존의 연구들을 통해 분노 조절을 목적으로 하는 인지행동 치료의 효과성을 확인할 수 있지만 음악치료의 적용과 관련하여 그 연구가 미비한 실정이다. 따라서 본 연구는 분노 조절을 목적으로 하는 인지행동 치료에 음악치료를 접목시킨 방법적 측면에서의 가능성을 시사하며, 학교 폭력 문제의 심각성과 관련하여 이미 문제가 발생된 이후에 개입되는 강제적인 차원의 개입이 아니라 일반 학생들 중에서 가능성이 높은 아이들을 대상으로 학교 폭력을 예방하고 학생들을 보호하는 차원의 개입이 이루어진 점에서 그 의미가 더욱 크다고 할 수 있다.

참고문헌

강갑원 (1993). 자극성, 진정성 음악이 긍정적, 부정적 정서의 유발에 미치는 영향. **교육심리학회**, 7(1), 1~14.

강미량, 염시창 (2008). 집단미술치료를 적용한 분노조절 프로그램이 비행청소년의 공격성에 미치는 효과. **교육연구**, 31, 89~102.

강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. **청소년상담연구**, 5(1), 81~143.

강신영 (2007). 인지행동 음악치료가 알코올 중독 환자의 음주갈망과 단주 자기효능감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 청구논문.

고현정 (2009). 폭식장애 여성에 대한 인지행동 음악치료 사례연구. 명지대학교 사회교육대학원 음악치료전공 석사학위 청구논문.

권윤주 (2005). **음악과 정서**. 이석원(편), 음악의 지각과 인지 I (299~317). 서울: 음악세계.

김교헌 (2000). 분노 억제와 고혈압. **한국심리학회지: 건강**, 5(2), 181~192.

김문수 (1997). 인지와 정서의 신경생물학적 접점: 공포기억과 편도체. **한국심리학회지: 일반**, 16(1), 1~17.

김민애 (2009). 중학생의 자살생각에 대한 인지행동적 음악치료 연구. 이화여자대학교 교육대학원 음악치료교육전공 석사학위 청구논문.

김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 집단음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스와 분노 감소에 미치는 영향. **상담학연구**, 8(4), 1605~1622.

김선규 (2005). 분노조절훈련이 비행청소년의 공격성에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위 청구논문.

김수 (2008). 음악치료가 알코올중독 환자의 분노조절에 미치는 영향. 한세대학교 대학원 음악치료전공 석사학위 청구논문.

김오차 (2010). **청소년 비행 예방론**. 서울: 세일C&P.

김용태, 박한샘, 강신덕 (1995). **청소년의 분노조절 훈련 프로그램**. 서울: 청소년 대화의 광장.

김정아 (2008). 인지·정서·행동 분노조절 훈련 프로그램이 아동의 분노조절 및 역기능적 태도에 미치는 효과. 서울대학교 교육대학원 초등상담교육전공 석사학위 청구논문.

김지영 (2010). 인지행동음악치료가 암 환자의 우울과 스트레스에 미치는 효과. 성신여자대학교 대학원 음악치료전공 석사학위 청구논문.

노안영 (1983). 비행청소년에 있어서 공격성과 불안의 감소에 미치는 주장훈련의 효과. 서울대학교 대학원 심리학전공 석사학위 청구논문.

류권옥, 채유경 (2007). 중학생을 위한 분노조절 프로그램의 효과 연구. **예술심리치료연구**, 3(2), 79~94.

류창현, 이수정 (2009). 비행청소년의 분노조절과 분노감소를 위한 웃음치료와 인지행동치료의 효과 비교. **한국심리학회지: 임상**, 28(1), 55~79.

문지영, 권영혜 (2009). 인지행동적 음악치료활동이 알코올 중독자의 사회적 문제해결 능력과 단주 자기효능감에 미치는 영향. **한국알코올과학회지**, 10(1), 107~118.

박경애 (2008). **인지·정서·행동치료**. 서울: 학지사.

박성혜 (1995). 분노유발상황과 분노수준별 청소년의 대처전략과 효과성 평가. 숙명여자대학교 대학원 아동상담전공 석사학위 청구논문.

배임호, 박정화 (1997). 비행청소년을 위한 분노대처훈련프로그램 개발에 관한 연구. **한국사회복지학회 학술대회 자료집**, 11, 179~192.

서경희, 반지정 (2010). 인지행동적 분노조절프로그램이 공격성향이 있는 아동의 분노통제능력과 또래관계에 미치는 효과. **특수교육재활과학연구**, 49(3), 91~108.

서수균 (2005). **분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의**. 파주: 한국학술정보(주).

송미경 (2005). 알코올의존 환자를 위한 인지정서행동적 분노조절 프로그램 효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(2), 367~381.

신현균, 임지영 (2003). 한국판 청소년 분노 평가 척도의 신뢰도와 타당도 연구. **한국심리학회지:임상**, 22(2), 449~462.

양명희, 김은진 (2007). 청소년의 분노와 자기개념 명확성, 성격 특성과의 관련성 연구. **한국청소년연구**, 18(1), 163~184.

오재옥 (2011). 고등학생의 분노 조절을 위한 인지행동적 시치료 프로그램의 개발과 적용. **심리행동연구**, 3(2), 43~62.

이미경, 홍상황 (2007). 초등학생의 분노유발상황에 초점을 둔 인지행동적 분노조절 프로그램의 효과. **한국심리학회지: 학교**, 4(1), 1~22.

이시형 (1997). 학교폭력 실태와 그 예방. **대한의사협회지**, 40(10), 1268~1273.

이영식, 조주연 (1999). 한국판 청소년 상태-특성 분노표현척도의 표준화 연구. **신경정신의학**, 38(4), 794~804.

이은미 (2002). 집단음악활동이 정신분열증 환자의 분노조절에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 청구논문.

이장호, 정남운, 조성호 (2006). **상담심리학의 기초**. 서울: 학지사.

이재분, 현주, 김미숙, 류덕엽 (2001). **초등학생의 사고 능력 발달에 관한 연구**. 서울: 한국교육개발원.

이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, 권선주 (2010a). 국내 분노조절 프로그램 연구 동향 : 국내 학술논문 중심으로(1996~2008). **한국아동심리치료학회지**, 5(1), 1~22.

이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, 권선주 (2010b). 초등학생 분노조절 프로그램의 효과 연구. **한국아동심리치료학회지**, 5(2), 67~82.

이주영 (2008). 방임된 아동의 공격성과 분노 감소를 위한 분노조절 음악 프로그램 연구. **한국음악치료교육학술지:음악치료교육연구**, 5(2), 19~40.

이훈구, 이수정, 이은정, 박수애 (2003). **정서심리학**. 서울: 법문사.

임은희 (2011). 신경성 폭식증 여대생의 폭식행동과 대인관계에 대한 인지행동음악치료 개입. **정신보건과 사회사업**, 37(4), 458~477.

장호정 (2001). 집단음악활동이 비행청소년의 분노조절과 공격성 감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 청구논문.

전겸구 (1996). 한국판 STAXI 척도 개발 연구(II). **재활심리연**구, 3(1), 53~69.

전겸구, 김동연, 이준석 (2000). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도 (STAXI-K) 개발 연구: IV. **미술치료연구**, 7(1), 33~50.

정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교출판부.

정현주 (2011). **인간행동과 음악: 음악은 왜 치료적인가**. 서울: 학지사.

조진영 (2011). 인지행동음악치료가 전,의경 대원의 군 생활 스트레스 감소에 미치는 효과, 성신여자대학교 대학원 음악치료전공 석사학위 청구논문.

조현 (2008). 인지행동적 음악치료활동이 알코올 중독 환자의 분노 조절능력에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 10(2), 20~39.

천성문, 이영순, 이현림 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 12(1), 53~82.

청소년폭력예방재단 (2011). 2011년 전국 학교폭력 실태조사. 2012년 9월 17일 . http://home.ejikim.com/board/school_view.asp?code=J002&b_idx=9566&readnum=166 로부터 검색

최미환 (2006). **노래심리치료.** 정현주(편), 음악치료 기법과 모델 (235~266). 서울: 학지사.

최병철 (2005). **음악치료학**. 서울: 학지사.

최인경, 최선남 (2009). 인지행동 집단미술치료가 저소득층 아동의 분노표현과 자아존중감에 미치는 효과 - 소조활동을 중심으로. **상담학연구**, 10(2), 1097~1112.

한국청소년상담원 (2003). **청소년 비행예방 및 개입전략 개발을 위한 종단연구 III**. 서울: 한국청소년상담원.

홍성열 (2004). **사회과학도를 위한 연구방법론**. 서울: 시그마프레스.

Austin, D. & 정현주 (2008). 성악심리치료. 정현주(편), **음악치료 기법과 모델** (211~234). 서울: 학지사.

Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression: An Essau on Emotional Stress*. New York: Springer-Verlag.

Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and aggression: Implications for Theories of Emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145~1160.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. (역) 최영희, 이정흠 (1997). **인지치료 이론과 실제**. 서울: 하나의학사.

Berkowitz, L. (1962). *Aggression: A Social Psychological Analysis.* New York: McGraw-Hill.

Berkowitz, L. (1993). Pain and Aggression : Some Findings and Implications. *Motivation and Emotion,* 17(3), 277~293.

Berlyne, D. E. (1971). *Aesthetics and Psychobiology.* New York: Appleton-Century-Crofts.

Bever, T. G. (1988). A cognitive theory of emotion and aesthetics in music. *Psychomusicology*, 7(2), 165~175.

Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational Models of Music Therapy.* (역) 김군자 (1997). **음악치료의 즉흥연주 모델**. 서울: 양서원.

Buss, A., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452~459.

Dileo Maranto, C. (1996). A cognitive model of music in medicine. In R. R. Pratt & R. Spintge (Eds.), *Music medicine*, Vol. 2 (pp. 327~332). St. Louis, MO: MMB Music.

Ellis, A. (1987). The use of rational humorous songs in psychotherapy. In W. F. Fry, Jr. & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of Humor and Psychotherapy*(pp, 265~285). Sarasota, FL : Professional Resource Exchange.

Gerald, C. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* (역) 조현춘, 조현재, 문지혜, 이근배, 홍영근 (2010). **심리상담과 치료의 이론과 실제**. 서울: 시그마프레스.

Hevner, K. (1935). Expression in music: A discussion of experimental studies and theories. *Psychological Review*, 42(2), 186~204.

Hirokawa, E. & Ohira, H. (2003). The effects of music listening after a stressful task on immune functions, neuroendocrine responses, and emotional states in college students. *Journal of Music Therapy*, 40(3), 189~211.

James, M. R. (1988). Music therapy and alcoholism: Part II - Treatment services. *Music Therapy Perspectives*, 5, 65~68.

Kendall, P. C. (1993). Cognitive-behavioral therapies with youth : building theory, current status, and emerging developments. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 61(2), 235~247.

LaBerge, D. (1995). Attentional processing in music listening: A cognitive neuroscience approach. *Paychomusicology*, 14, 20~34.

Maultsby, M. C. (1977). Combining music therapy and rational behavior therapy. *Journal of Music Therapy*, 14(2), 89~97.

Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington, MA: D.C. Health.

Novaco, R. W. (1986). Anger as a clinical and social problem. In R. J. Blanchard & D. C. Blanchard(Eds.), *Advances in the Study of Aggression* (1~67). New York: Academic Press.

Novaco, R. W. (1994). Clinical problem of anger and its assessment and regylation through a stress coping skills approach. In W. O'Donohue & L. Krasner(Eds.), *Handbook of Psychological Skills Training : Clinical Technique and Applications*. Boston: Allyn & Bacon.

Parente, A. B. (1989). Feeding the hungry soul : music as a therapeutic

modality in the treatment of nervosa. *Music Therapy Perspectives*, 6, 44~48.

Radocy, R. F. & Boyle, J. D. (1997). *Psychological Foundations of Musical Behavior*. (역) 최병철, 방금주 (2005). **음악심리학**. 서울: 학지사.

Rosen, H. (1988). The constructivist-development paradigm. In R. A. Dorfman(Ed.), *Paradigms of Clinical Social Work* (317~355). New York: Brunner/Mazel.

Rickson, D. J. & Watkins, W. G. (2003). Music therapy to promote prosocial behaviors in aggressive adolescent boys - a pilot study. *Journal of Music Therapy*, 40(4), 283~301.

Russel, E. H. (2001). The use of cognitive-behavioral music therapy in the treatment of women with eating disorder. *Music Therapy Perspectives*, 19, 109~113.

Sloboda, J. A. (1992). Empirical studies of emotional response to music. In M. R. Jones & S. Holleran(Eds.), *Cognitive Bases of Musical Communication* (33~50). APA: Washington.

Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S. & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger. In J.N. Butcher & C. D. Spielberger(Eds.), *Advances in Personality Assessment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Walworth, D. D. (2003). The effect of preferred music genre selection versus preferred song selection on experimentally induced anxiety levels. *Journal of Music Therapy*, 40(1), 2~14.

Yalom (1985). *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. (역) 최해림, 장성숙 (2008). **집단정신치료의 이론과 실제**. 서울: 하나의학사.

ABSTRACT

The Effect of Cognitive-Behavioral Music Therapy on Anger Control of Elementary School Students

Haeng-ja Park
Department of Music Therapy
Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine the effect of cognitive-behavioral music therapy program on anger control of elementary school students. The subjects of this study were 4 students in I elementary school and 4 students in P elementary school in Gwangju. 4 students in I elementary school were assigned to experimental group that were provided music therapy and 4 student in P elementary school were assigned to control group that were provided no treatment. Before and after the intervention, they were all tested on anger level. The intervention consisted of 7 sessions and one session was conducted for 45 minutes. The test was Kyum-koo Chon's Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory.

After the intervention, the means of anger level of experimental group decreased 7.25 on state anger, decreased 5.50 on trait anger, decreased 6.50 on anger expression. The means of anger level of control group

increased 1.75 on state anger, increased 2.00 on trait anger, increased 3.25 on anger expression. This result suggest that it is a meaningful change in experimental group and the change is significantly more positive on anger level.

On the other hand, according to the lyrics that subjects wrote in cognitive-behavioral music therapy program, they could not manage their anger and they expressed anger in aggressive manner or suppressed anger. The lyrics are following: I wanted to hit; I threw things; Angry made my eyes water; I thought about revenge. Then, they can replace an irrational thought with rational thought and the lyrics are following: Maybe everything is going to be all right as I wished, maybe it isn't; My work has to success or not; All men are liable to err. After, thay gave shape to a alternative plan for anger and the lyrics are following: I take a deep breath, leave the place and thought about the reason I am angry; I leave the place and take a deep breath; I count the number in my mind; I breathe from the diaphragm and relax muscle. According to this change, it supports a hypothesis of cognitive-behavioral therapy that the process of replacing irrational thought influences aggressive behavior decrease of anger.

Finally, the cognitive-behavioral music therapy decrease anger level and enable to control anger of elementary school students, and it has possibility that music therapy function as precaution of school violence.

부록 1. 분노 검사

설 문 지

본 설문지는 여러분이 일상생활에서 경험하는 여러 가지 문제들을 항목별로 모아둔 것입니다. 이 질문의 답에는 옳거나 틀린 답이 없습니다. 각 문항을 읽고 평소 자신이 생각하는 바를 편안한 마음으로 답해주시기 바랍니다.

본 자료는 연구 목적 외에 사용하지 않을 것이며 사적인 비밀은 보장됩니다. 끝까지 성실하게 답변해 주시기 바랍니다. 감사합니다.

문항	내용	전혀 아니다	때로 그렇다	자주 그렇다	거의 언제나
1	격분한다.				
2	짜증을 느낀다.				
3	화가 나 있다.				
4	누군가에게 소리지른다.				
5	물건을 부순다.				
6	분노하고 있다.				
7	책상을 주먹으로 친다.				
8	누군가를 때려준다.				
9	속이 부글부글 끓고 있다.				
10	욕을 퍼붓는다.				
11	성미가 급하다.				
12	불같은 성질을 지녔다.				

13	격해지기 쉬운 사람이다.				
14	다른 사람 때문에 늦어지면 화가 난다.				
15	인정받지 못하면 분통이 터진다.				
16	쉽게 화를 낸다.				
17	화가 나면 욕을 한다.				
18	비판을 받게 되면 격분한다.				
19	뜻대로 안되면 누군가를 때려주고 싶다.				
20	일을 잘 했는데도 나쁜 평가를 받으면 격분한다.				
21	화를 참는다.				
22	화난 감정을 표현한다.				
23	인내심을 갖고 대한다.				
24	소리를 지른다.				
25	뚱해지거나 토라진다.				
26	사람들을 피한다.				
27	냉정을 유지한다.				
28	문을 꽝 닫는다.				
29	행동을 자제한다.				
30	사람들과 말다툼한다.				
31	목소리를 높인다.				
32	속으로 앙심을 품는다.				
33	침착하게 자제할 수 있다.				
34	속으로 다른 사람을 비판한다.				
35	나 자신이 인정하는 것보다 화가 더 나 있다.				
36	다른 사람들보다 빨리 진정한다.				

37	욕을 한다.				
38	참고 이해하려 노력한다.				
39	상대의 시선을 피한다.				
40	다른 사람들이 아는 것보다 더 분통이 난다.				
41	자제심을 잃고 화를 낸다.				
42	심호흡을 한다.				
43	말을 하지 않는다.				
44	화난 표정을 짓는다.				

***** 수고하셨습니다. *****

부록 2. 만족도 검사

1. 본 프로그램에 참여하는 동안 자신의 분노 감정을 조절하는 데 도움이 되었나요?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다

2. 본 프로그램에 참여하는 동안 자신의 공격성은 감소하였나요?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다

3. 본 프로그램은 실생활에 도움이 된다고 생각하십니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다

4. 프로그램 내용 중 음악치료 활동에 대해 만족하십니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다

5. 본 프로그램에 참여한 것을 만족하십니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다

6. 도움이 필요한 다른 친구에게 이 프로그램을 추천하겠습니까?

① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다

7. 본 프로그램 내용 중 기억에 남는 내용이나 인상 깊었던 점은 무엇인가요?

8. 본 프로그램 내용 중 아쉬운 부분이나 개선되었으면 하고 바라는 점은 무엇인가요?

부록 3. 음악치료 프로그램

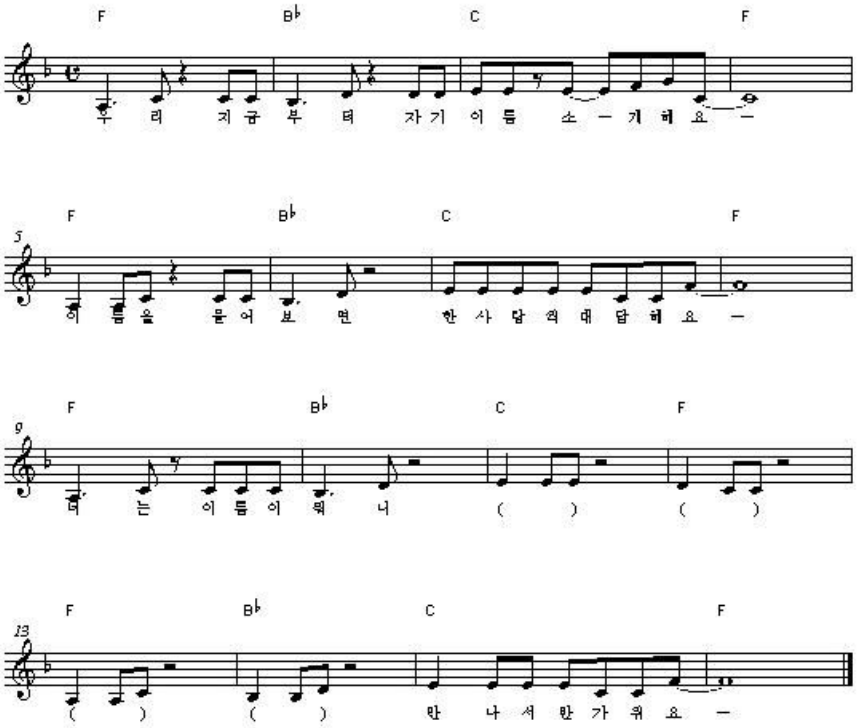
회기	1회기
목적	관계 형성하기
목표	·프로그램의 목적과 의도를 소개하고 기대감을 향상시킨다. ·에그 패스 활동을 통해 흥미를 유도하고 긍정적 관계를 형성한다.
진행순서	1. 프로그램 소개 및 집단 규칙 정하기 (배경 음악 사용) ① 본 프로그램의 목적을 소개하고 전반적인 흐름에 대해 알린다. ② 집단 프로그램에 참여하면서 서로 지켜야 할 규칙을 정하기로 하고, 각자의 의견을 나눈다. ③ 출석스티커 제도를 소개하고 참여를 북돋아준다. 2. 자기 소개 (노래 부르기) ① 치료사가 만든 노래에 맞춰 각자 자기 이름을 소개 한다. 대상자들의 불안감을 낮춰주기 위해 치료사부터 자기 이름을 소개 한다. 우리 지금부터 자기 이름 소개 해요. 이름을 물어보면 한사람씩 대답해요. 너는/선생님 이름이 뭐니/뭐예요? (박행자) (박행자) (박행자) (박행자) 만나서 반가워요. ② 빈 이름표를 나눠주고, 각자 자신의 이름표를 직접 꾸민 후 착용한다. 매직, 색연필 준비. 3. 악기를 활용한 게임 (악기 연주) ① 에그쉐이커의 이름과 연주방법을 소개한다. ② 노래에 맞춰 에그 패스를 위한 동작을 연습한다. ③ 에그 패스 게임을 하면서 악기를 떨어뜨리지 않고 잘한 사람에게 과자로 보상한다.

준비자료	· 악기 : 에그쉐이커, 통기타 · 사용 음악 : “너는 이름이 뭐니?” · 준비물 : 이름표, 매직, 색연필
치료적 근거	프로그램의 목적과 의도에 대해 설명하는 것은 낯선 환경에 참여하는 대상자에게 불안감을 낮춰줄 수 있으며, 어떤 내용이 전개될 것인가를 미리 알게 되면 참여 동기와 기대감을 향상시킬 수 있다. 노래를 통해 자기 이름을 소개하는 것은 대상자에게 다소 낯선 과제가 될 수 있으나 치료사가 먼저 시도함으로써 모델링을 제시하여 불안감을 낮춰주고 쉽게 성공할 수 있도록 도와준다. 에그쉐이커는 크기가 작고 연주방법이 간단하여 대상자가 접하기에 부담이 적기 때문에 초기 세션에 사용하기에 적당하다.

너는 이름이 뭐니?

박행자

조금 빠르게



회기	2회기
목적	분노의 이해
목표	·얼굴 표정이나 악기 연주를 통해 다양한 감정을 알아 본다. ·화가 났던 순간에 대해 토론한 후 노래로 만들어 불러본다.
진행순서	1. 다양한 감정 탐색 (배경 음악 사용) ① 인간이 느끼는 다양한 감정에는 어떤 것들이 있는지 자유롭게 토론하고, 감정카드를 보면서 다양한 감정들을 확인한다. ② 한 사람씩 감정카드 한 개를 뽑아서 얼굴 표정으로 감정을 표현하면 나머지 사람들이 어떤 감정인지 맞춘다. 맞춘 사람에게 보상(과자) 제공. 2. 악기 소개 및 악기로 감정 표현 ① 치료사가 준비한 다양한 악기들을 소개한다. 연주방법을 모델링으로 보여주고, 악기의 음색이나 음량, 연주 컨트롤 등을 보여준다. ② 한 사람씩 감정카드 한 개를 뽑아서 악기 연주로 감정을 표현하면 나머지 사람들이 어떤 감정인지 맞춘다. 맞춘 사람에게 보상(과자) 제공. 3. 자유 즉흥 연주 ① 분노라는 감정에 대해 자유롭게 즉흥 연주를 시작한다. 즉흥 연주는 시작과 끝이 정해져 있지 않기 때문에 우리 중 누구라도 시작할 수 있고 자연스럽게 우리의 마음이 맞으면 끝맺을 수 있음을 알려주고 자발적으로 참여하도록 북돋운다. ② 즉흥 연주 후, 연주의 패턴이나 음량, 강도, 음색, 역동 등이 어땠는지 분석하면서 분노라는 감정과 어떻게 연결되는지 토론한다. ③ 각자가 경험한 화가 났던 순간에 대해 토론하면서 서로 공감한다.

준비자료	·악기 : 봉고, 오션드럼, 윈드차임, 스프링드럼, 패들드럼, 핸드드럼, 투톤블록, 카바사, 통기타 ·준비물 : 감정카드, 보상(과자)
치료적 근거	인간이 느끼는 다양한 감정에 대해 게임의 형태로 살펴보는 것은 대상자가 부담을 갖지 않고 정서에 대해 탐색하도록 도우며, 분노라는 감정을 부정적인 것으로 인식하기보다는 자연스러운 감정 중의 하나로 느낄 수 있도록 돕는다. 자유 즉흥 연주는 대상자들이 자신의 감정이나 욕구를 표현하도록 안전한 공감을 제공함으로써 자발적으로 참여하도록 북돋우며, 어떠한 표현이라도 음악 안에 수용되어지는 경험을 통해 소속감과 안정감을 느낄 수 있다. 또한 각자 화가 났던 순간에 대해 토론할 때는 서로 공감하는 것에 초점을 맞추기 때문에 불편한 상황에서 느끼는 감정이 나 뿐만이 아니라는 안정감을 느끼게 한다.

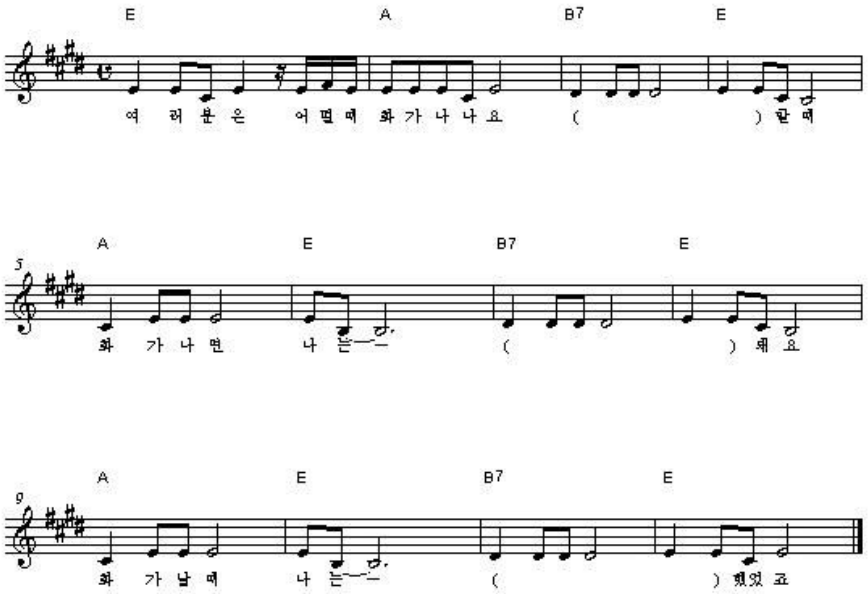
회기	3회기
목적	분노 반응 이해
목표	· 화가 날 때 자신의 행동적, 신체적 반응을 탐색하여 분노 감정을 표출하거나 억압하기 전에 먼저 알아채는 것의 중요성을 인식한다.
진행순서	1. 화가 났던 상황에 대해 토론 후 노래 만들기 ① 지난 시간에 이야기 나눴던 화가 났던 순간에 대해 다시 한 번 정리한다. ② 서로 공감하는 것에 중점을 두어서 각자의 경험에 대해 지지하고 소속감을 느끼도록 돕는다. ③ 화가 났던 상황에 대해 노래를 만들어 볼 것임을 알리고, 치료사가 미리 만든 노래를 들려주고 함께 불러본다. ④ 빈 칸에 각자 자신의 이야기를 넣어 노래 부른다. 2. 화가 날 때 행동적, 신체적 반응 토론 후 노래 만들기 ① 화가 날 때 신체 반응에 대해 이야기 나눈다. ② 화가 날 때 우리는 어떻게 행동하게 되는지 이야기 나눈다. ③ 치료사가 미리 만든 가사판을 보여주면서 노래를 들려주고 함께 불러본다. ④ 빈 칸에 각자 자신의 이야기를 넣어 노래 부른다. 3. 소감 나누기 ① 화가 났던 상황에 대한 노래, 화가 날 때 나의 반응에 대한 노래를 만들고 난 후의 소감에 대해 이야기 나눈다. ② 만든 노래를 한 번 더 불러 보고 정리한다.
준비자료	· 악기 : 통기타 · 사용 음악 : “화가 나면”

	· 준비물 : 가사판, 활동지
치료적 근거	각자가 화가 났던 상황에 대해 토론하면서 서로의 이야기에 공감하는 반응에 중점을 두는 것은 자신이 경험한 부정적 감정이 나 혼자만이 아니라는 것을 알게 하고 집단 내의 소속감을 느끼도록 하기 위함이다.. 또한, 화가 날 때 자신의 신체 반응과 행동 방식을 인식하는 것은 비슷한 상황에서 분노 감정을 알아채도록 돕는다. 이러한 과정을 노래로 만들어 불러보면, 하나의 노래가 집단을 상징하고 그 안에서 자신의 이야기를 담은 가사를 부를 수 있다는 것은 집단 내에 소속되고 수용되어지는 경험을 할 수 있다. 사용 음악은 약간 느린 빠르기로 대상자들을 진정시키고 분노에 대한 자신의 반응에 집중하도록 도와주며, 주요 3화음인 I, IV, V도 화음을 사용하여 노래의 흐름은 예측 가능하게 하여 대상자들이 당황하지 않고 참여할 수 있도록 유도한다.

화가 나면

조금 느리게

박행자



회기	4회기
목적	분노 지연 방법 훈련
목표	· 분노를 표출하기 전에 알아채고 분노를 지연시키는 훈련을 한다.
진행순서	1. 분노 지연 방법 탐색 ① 자신의 신체 반응이나 행동 변화를 통해 화를 알아챘다면, 이를 지연시키는 훈련이 필요하다. 나만의 화를 진정시키는 방법이 있는지 토론한다. 각자의 방법을 집단 모두가 따라해 본다. 2. 분노 지연 훈련 <근육이완훈련 (배경 음악 사용)> ① 눈을 감고 각자 나름대로 편안한 자세를 취하도록 한다. ② 치료사가 준비한 근육이완훈련 실시 요강에 따라 신체 이완을 훈련을 따른다. ③ 끝난 후, 각자 소감을 나눈다. <구구단 외우기, 숫자 세기 등> ① 눈을 감고 편안한 자세를 취한 후, 마음 속으로 천천히 구구단을 외우거나 숫자 세기를 한다. ② 끝난 후, 각자 소감을 나눈다.
준비자료	· 악기 : 봉고, 오션드럼, 윈드차임, 스프링드럼, 패들드럼, 핸드드럼, 투톤블록, 카바사, 통기타 · 배경 음악 : Albinoni / Adagio for Strings and Organ Sibelius / The Swan of Tuonela Satie / Gnossiennes No.4 · 준비물 : 근육이완훈련 실시자 요강.

치료적 근거	분노 상황에 따른 자신의 신체 반응을 통해 분노 감정을 알아챘다면, 행동으로 표출하기 전에 일단 분노를 진정시키는 과정이 필요하다. 각자 분노를 진정시키는 노하우를 공개하고 서로 연습해보는 시간을 갖는다. 이후, 실제 연구를 통해 분노를 진정시키는 효과가 인정된 근육이완훈련을 실시한다. 배경 음악은 분노 등과 같은 부정적 감정을 진정시키는 효과가 있는 것으로 알려져 있는데, 본 연구에서는 Hirokawa & Ohira(2003)의 연구에서 진정시키는 음악으로 밝혀진 음악을 근육이완훈련의 배경 음악으로 사용하였다.

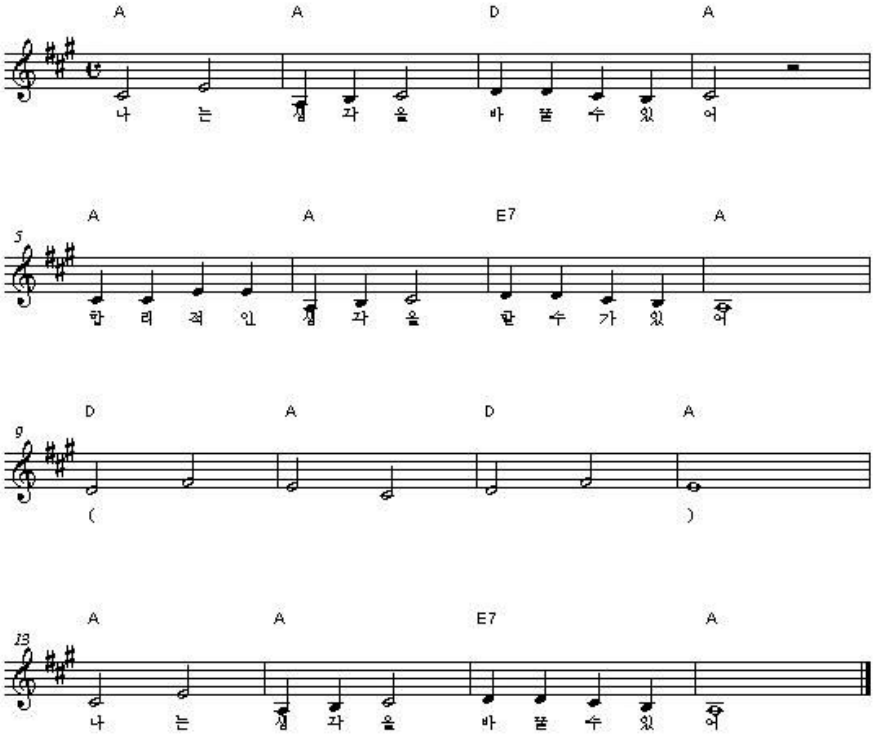
회기	5회기
목적	분노인지 탐색 및 전환
목표	· 분노가 발생하게 되는 ABC 과정을 이해하고, 비합리적 신념을 탐색한다. · 다양한 비합리적 신념을 찾아보고, 합리적으로 전환시켜 노래로 만든다.
진행순서	1. ABC 과정 이해 ① 분노 발생과정에 대한 ABC 모형을 설명한다. B는 우리의 생각이나 신념을 말하는데, 합리적 또는 비합리적 생각으로 인해 분노 상황(A)에 대한 감정이나 결과(C)가 달라질 수 있음을 이해한다. 2. 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환시켜 노래 만들기 ① 화가 나는 상황에서 순간적으로 스치는 생각들을 찾아본다. ② 합리적인가 비합리적인가 구분해보고, 비합리적인 생각은 합리적으로 바꿔본다. ③ 치료사가 준비한 비합리적 신념 카드들을 읽고, 합리적으로 전환시킨다. ④ 자신에게 필요하거나 적절하다고 생각되는 합리적 신념을 골라 노래 가사로 만들어 부르면서 지속적으로 익힌다.
준비자료	· 악기 : 봉고, 오션드럼, 윈드차임, 스프링드럼, 패들드럼, 핸드드럼, 투톤블록, 카바사, 통기타 · 사용 음악 : “생각을 바꿀 수 있어요.” · 준비물 : 가사판, 분노 상황 카드

치료적 근거	대상자들은 ABC과정에 대한 이해를 통해 자신의 분노 감정이 일어나는 과정을 이해할 수 있고, 이를 조절할 수 있는 가능성도 찾을 수 있다. 다양한 비합리적 사고를 제시하고 그 중 자신의 사고와 가장 흡사한 것을 골라 합리적으로 전환시키고 노래 가사로 만들어 부른다. Ellis(1976)의 주장에 따라 노래의 의미대로 자동적으로 느끼고 생각할 때까지 여러 번 반복해서 부르도록 한다.

생각을 바꿀 수 있어

조금 빠르게

박행자



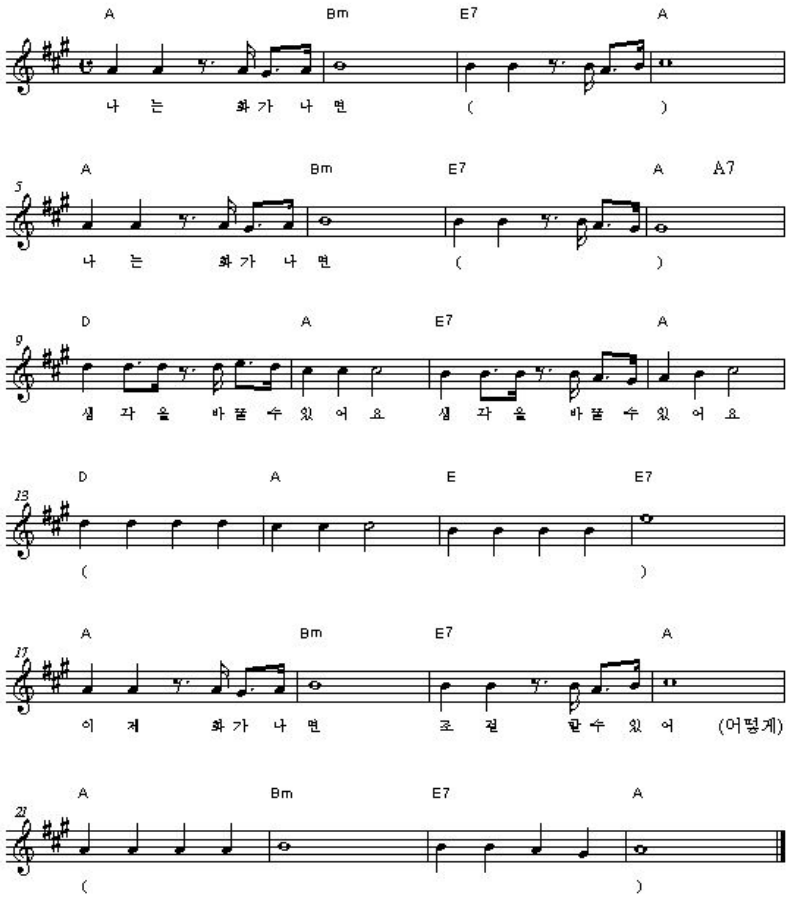
회기	6회기
목적	분노 대처 훈련
목표	· 분노 상황에서 적절하게 대처하기 위한 여러 방법을 익히고, 분노 상황에서의 대안 행동을 노래로 만들어 부른다.
진행순서	1. 분노 상황에서의 대안 행동 노래 만들기 ① 화가 나면 어떻게 대처할 것인지 여러 가지 방법에 대해 토론한다. ② 각자가 제시한 방법들을 다같이 시행해본다. ③ 각자 자신에게 적절한 방법을 2~3가지 골라 노래 가사로 만들어 부른다. 2. 근육이완훈련 (배경 음악 사용) 후 자유즉흥연주 ① 눈을 감고 각자 나름대로 편안한 자세를 취하도록 한다. ② 치료사가 준비한 근육이완훈련 실시 요강에 따라 신체 이완을 훈련을 따른다. ③ 분노 지연 훈련 후, 자유 즉흥 연주를 실시한다. ④ 연주의 패턴이나 음량, 강도, 음색, 역동 등이 어땠는지 분석하면서 이완 훈련의 효과를 확인한다. ⑤ 프로그램 초반에 분노 감정에 대해 즉흥연주했던 것을 떠올려보며 지금의 연주와 비교해본다.
준비자료	· 악기 : 봉고, 오션드럼, 윈드차임, 스프링드럼, 패들드럼, 핸드드럼, 투톤블록, 카바사, 통기타 · 사용 음악 : “조절할 수 있어요.” · 배경 음악 : Albinoni / Adagio for Strings and Organ Sibelius / The Swan of Tuonela Satie / Gnossiennes No.4

	· 준비물 : 가사판
치료적 근거	자신의 분노 감정을 무조건 억누르고 억압하는 것이 아니라 행동적으로 표출함으로 인해 발생하는 부정적 결과를 방지하고 적절하게 대처하여 자신의 생각과 감정을 조절하는 것이 중요함을 인식시킨다. 분노 상황에서 어떻게 대처할 것인지 토론하고, 각각의 방법을 다같이 연습해 본 후, 자신에게 적절한 방법을 고른다. 이를 노래 가사로 만들어 불러보는 것은 변화에 대한 의지를 다짐하고 공개선언하는 상징적인 의미를 부여할 수 있다.

조절할 수 있어요

보통 빠르기

박행자



회기	7회기
목적	인지 변화 강화 및 평가
목표	·그동안 만든 노래들을 다시 한 번 불러보면서 인지 변화를 강화시키고, 분노 지연 방법을 복습하면서 익힌다. ·분노검사 및 프로그램 평가 설문지를 작성한다.
진행순서	1. 활동 내용 복습 ① 그 동안 만든 노래들을 다시 한 번 불러본다. ② 분노 지연 방법을 복습한다. ③ 자신의 변화에 대해 인식하고 의지를 확인한다. 2. 사후 검사 및 프로그램 평가 ① 사후 검사 및 프로그램 평가지를 작성한다.
준비자료	·악기 : 통기타 ·준비물 : 가사판, 사후검사/평가지
치료적 근거	자신이 만든 노래를 반복해서 불러보는 것은 음악치료 안에서의 변화를 음악치료 세팅 밖으로 그 효과를 일반화시키는 효과를 가져온다. 인지 변화, 행동 변화와 관련하여 변화를 인식하고 강화시킬 수 있다.